お姉さん
アゲハ
姉 ageha

11月号 偶数月7日発売
2017年10月7日発売

ギャルでもない！おばさんでもない！
25歳以上のお姉さん世代のためのビューティ雑誌です♥

男に媚びる恋愛は卒業して、
幸せになれる恋とSEXをしませんか？
愛を知り美しくなる、大人の恋愛福音書♥
SEX白書／魅せるカラダケア／女ホル活性化
男と女の意識調査／浮気と不倫／セックスレス

莉菜がナビゲート
360度インスタ映えするアメリカ屈指のエンターテインメント街へようこそ！
フォトジェニック旅行記 in Las Vegas♥

photogenic view in Vegas

エスプレッソ？ アメリカン？ ブレンド？
似合うまゆげはアートしちゃお♥
秋香るおいしい眉レシピ
みんなが行ってる神サロン♡

25～40歳のお姉さん17人の
基礎美容ドリル一挙公開!!
女は肌と髪と歯が命♡

全部1,000円以下！ 本当に使えて安いコスメを根こそぎチェック！

明日役立つかもしれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞♥
mamaサミット～育児について～／姉age反省会／底見えコスメ／インスタ特訓合宿／タトゥーとさよならする方法／レジ横フードランキング

YouTube動画連動!!
髪の長さ別
Hair Arrange Catalog♥

せっかく"インスタ映え"を狙っても、
自分自身がイケてなくっちゃ意味がない!!
秋の夜長の自分磨きスパルタ塾♥

その日その日を一生懸命自分らしく
生きるお姉さんの1日に密着♪
はたらき姉さん24時★

ファッション、化粧品、サロンにエステ…
お金はいくらあっても足りないから！
ほぼタダ美容♥
小顔 ダイエット 美肌
むくみ解消 ヘア&ボディケア

チェスター ファー ガウン
ベーシックなコートだって
背丈に合っていれば格が上がる！
身長低め・高め別 定番コートがおしゃれに見える方法

私たちを励まし成長させてくれる武器――
バーキン&ルブタン物語

お姉さんアゲハ 11月号 もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!! 25歳以上のためのビューティ雑誌です♥

主婦の友社

sugar & JEWELS

MERRY X'MAS

サンタの季節がやってきた！

2017 SANTA COSPLAY

今年のクリスマスは誰よりも目立ちたくない？みんなと同じじゃつまんないし、シュガー＆ジュエルズのオリジナルサンタコスで思いっきり派手に変身しちゃおう♡

MODELS
Araki Sayaka,Sakurai Rina,
Sugiyama Kanae,Obara Yuka
PHOTO
Sasaki Nobuyuki
HAIR&MAKE
Maruyama Ayumi

胸元やポケットラインにはゴージャスビジューがたっぷり♥ドレスアップドール4点セットサンタコスプレ¥6,463 ハートサングラス¥600 / 全てsugar&-JEWELS

お人形サンタになりきろう♥

DRESS up DOLL ♡ SANTA

大人気のドレスアップドールシリーズに
遂にサンタコスが登場したよ♥
大勢でドール仕様にアップデートして
聖なる夜を盛り上げよう♥

これ1枚で新しいサンタスタイルの完成！

FLOWER♡SANTA

みんなと同じサンタコスじゃつまらない！
大人っぽいフラワープリントが施されたNEWサンタで
着るだけで場が華やぐHAPPYなクリスマスに♥

（右）タイトラインでSEXYさも兼ね備えた優秀デザイン♥3点セットサンタコスプレ¥7,389（左）女の子らしいフレアスカートとピンクリボンが絶対可愛い♥3点セットサンタコスプレ¥7,389 / 全sugar&JEWELS

Pink! ♥ Pink!

裾のカットがSEXY♥たっぷりドレープで細魅せ効果も期待できる1枚。ピンク&レッド&ブラックの3色展開が嬉しい3点セットサンタコスプレ¥6,463/ sugar&JEWELS

We wish a Merry Christmas!

ベーシックが一番色っぽい！

SEXY♡ SANTA

大人っぽくセクシーに変身したいなら
ベーシックなサンタコスで決まり♥
ディティールにこだわったデザインで
ワンランク上のサンタガールに変身！

Santa dress

by sugar and Jewels

I want to be with the holy night..

I think you.. Eve night to me?

一度は着てみたい主役ロング

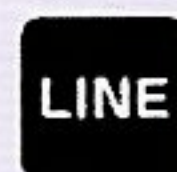
GORGEOUS SANTA♡

クリスマス本番に着たい主役衣装♥
上質ファーもふわふわのチュールロングも誰もが憧れるプリンセス仕様に。

特別な日のフラワーサンタ♥

FULL of PETAL ♡ SANTA

赤やピンクが定番だけど、お花畑みたいな衣装で
いつもと違うクリスマスを過ごしてみたい♥
女の子の「好き」が詰まったとびっきり可愛い
フラワーサンタに変身しちゃおう♥

(右)舞い散る花びらと立体フラワーが女の子らしい♥サンタコス 3 点セット¥13,870 / sugar&JEWELS (左)トップス&ウエストの豪華ビジューが煌めく♥ファーブレス付きチュールハイ&ロードレス¥29,800 / sugar

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ♥

[第20回]
ラシャスリップス

今、空前のブームになっている「ラシャスリップス」をピックアップ♥　姉agehaモデルはもちろん、巷でも人気のリップグロス✧　ただツヤツヤに仕上がるだけじゃない、理想のふっくらリップに導いてくれる魔法のグロス✧

PHOTO_Yoshinobu Bito
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

美人になりたいなら唇にもアンチエイジングを♥

医療用成分を配合した最先端リップ✧

唇のボリュームアップや保湿効果がすごいと話題のラシャスリップス✧　12色もバリエーションがあるので、好みのカラーが見つかりやすいのも嬉しい！　クリニックや通販での取り扱いになっていて、ドラッグストア等では買えません♥　我らが美和子先生のクリニックでも取り扱ってるので要チェック✧　各¥7,500／PRSS.Japan 株式会社

表面的に潤うだけじゃない みずみずしいふっくら唇に♥

ラシャスリップスを塗ったところ、本当に唇がふっくらした！という評判が姉agehaのモデル内でも多発中✧　その理由を探ってみたところ、ラシャスリップスには保湿効果バツグンのヒアルロン酸と、ヒマシ油、ホホバオイル、杏仁油、グレープシードオイル、アボカドオイルなど有機保湿オイルがたっぷり含まれているからみたい☺　加えて、特許を取得したペプチド及び海洋性無水コラーゲンも入ってる♥　それは、唇のシワや唇周辺の小じわを目立たなくする成分なんだとか✧

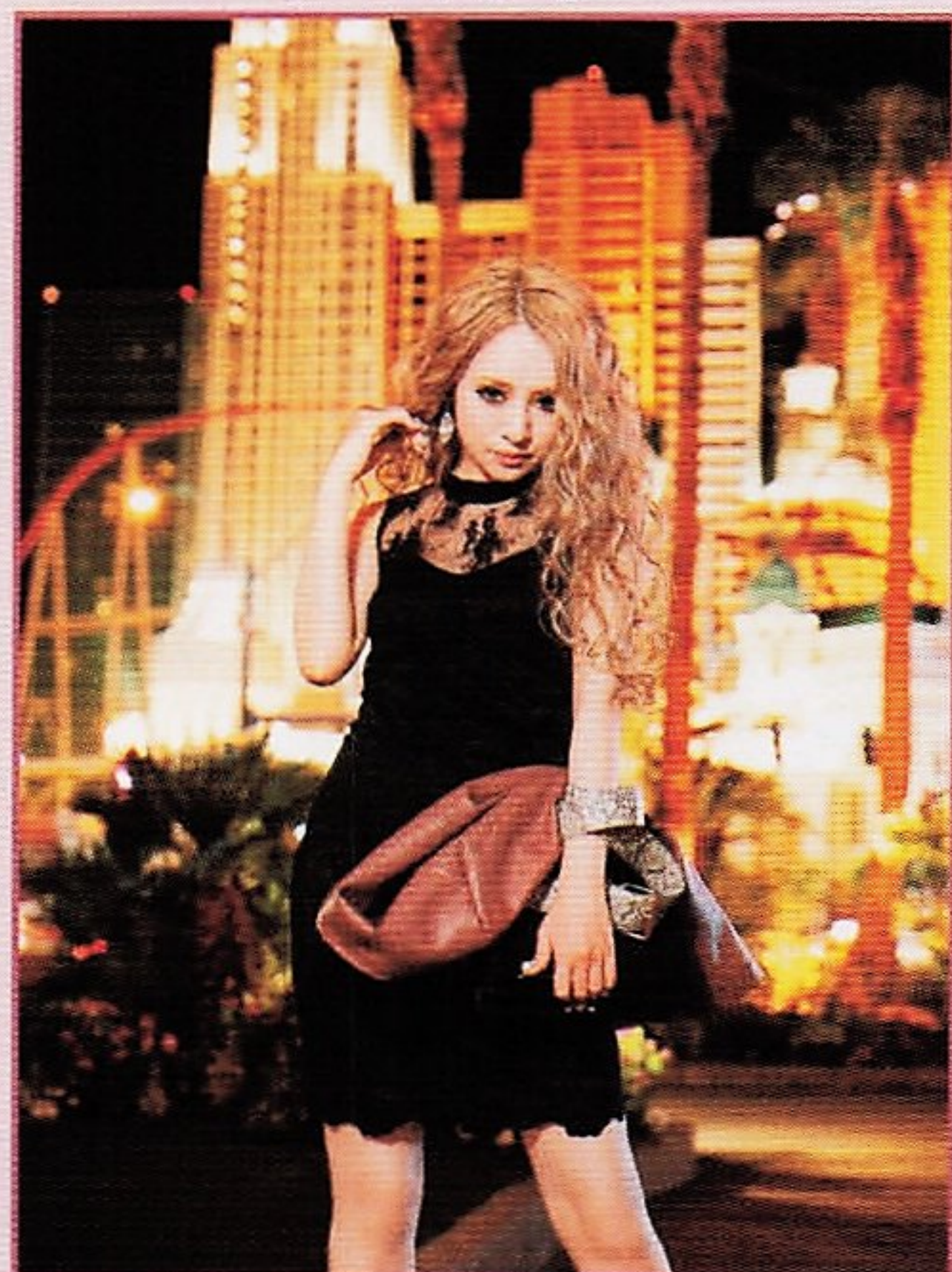
実際、リップを塗った10分後には最低1.6㎜以上、唇がふっくらしたことを80％の方が実感したんだって♥　保湿効果も最大で24時間持続して、極度に乾燥して荒れた唇も和らぐみたい✧

さらに20～60歳の方20人に、4週間使い続けてもらったら平均2～3㎜唇がボリュームアップしたそう♥　また、80％の方が弾力性となめらかさの向上を実感✧　保湿力のUPに関しては、なんと100％の方が体感したみたい☺

こういうボリュームアップ系のリップって、塗った瞬間ピリピリしたり刺激があるものが多いけど、ラシャスリップスは低刺激性だから安心♥　心地よいミントの香りと、ベタベタしすぎない塗り心地でとっても快適✧　色つきだから1本でリップが完成するところも便利！

姉ageha

お姉さんアゲハ ageha

2017年11月号

COVER STAFF

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER)
MODEL_Rina Sakurai
HAIR_Chiharu Koya
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
ノースリトップス¥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店　タイトスカート¥5,900／DaTuRa 渋谷109店　手に持ったライダース¥8,990／RESEXXY渋谷109店　イヤリング¥2,800／Osoin(お世話や)　バッグ（カスタムトータル価格）¥16,500／KLEIN CARRY

CONTENTS

004 連載♥ アラサー女子のたしなみ♥ 第20回　ラシャスリップス

006 コツコツ美容の秋! 年齢が出やすい3パーツを味方につけて、ずっとキレイなお姉さん! 肌・髪・歯! お姉さん17人の基礎美容ドリル♡

024 荒木の連載 拡大版 其の十六 「ママ」

026 YouTube動画連動! いつもと違う髪型にしてみたら、昨日よりもかわいくなれるかもしれない。 髪の長さ別Hair Arrange

034 美人顔になるきらめきシャドー♥

035 ハデでかわいいお姉さんは、こぞってCARRYに通っていた♥

036 ベーシックなコートだって背丈に合っていれば格が上がる! 身長低め・高め別 定番コートがおしゃれに見える方法

042 吸う美容液でながら美容♡ ＋Beauty（プラスビューティー）

043 ただのバッグや靴じゃない。私たちを励まし成長させてくれる武器―― バーキン&ルブタン物語

048 DaTuRaの女っぽStreet♡

050 濃いエスプレッソ? 薄いアメリカン? それともブレンド? 秋香るおいしい眉レシピ

057 お金はいくらあっても足りないから、アイデアで勝負! ほぼタダ美容69

063 老化から遠ざけてくれる美人風呂♥

064 男に媚びる恋愛は卒業して、お互いが幸せになれる恋とSEXをしませんか? 愛を知り美しくなる、大人の恋愛福音書♥

077 2週間でウエスト-4cmダイエット♥

079 謎だらけ!! 「チャットレディ」という職業にまつわるウワサを解明してきました♥

080 LuLINE女子会へようこそ♥

086 連載 第5回 絶対に失敗したくない!! という人のための整形相談所♥

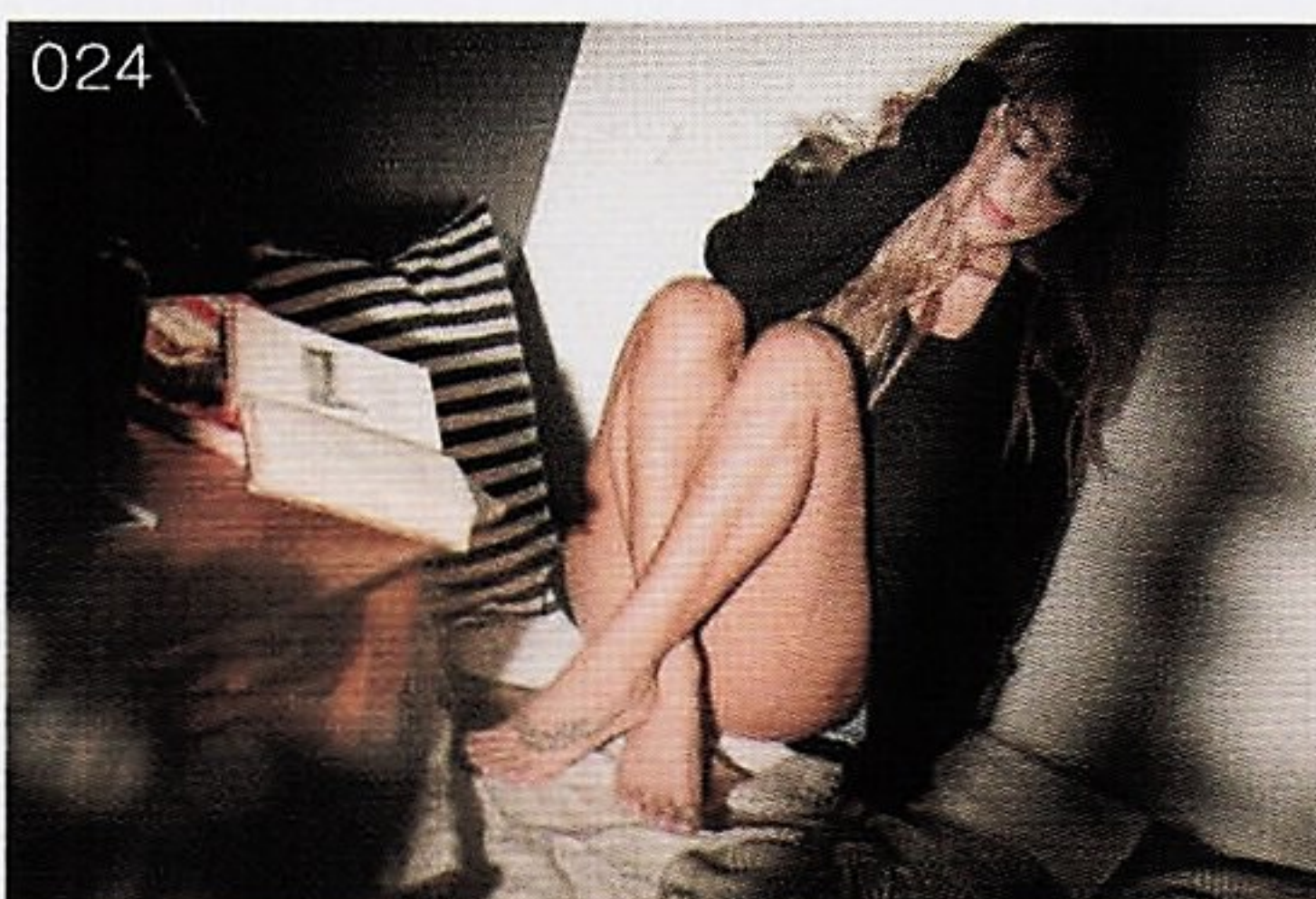
088 品川スキンクリニック 美肌アモーレでリフトアップ&美肌!

089 莉菜がナビゲート! フォトジェニック旅行記 in Las Vegas♥

099 全部1,000円以下! 本当に使えて安いコスメを根こそぎチェック!

104 2017年最新版! 駆けこみサロンNavi

108 その日その日を一生懸命自分らしく生きるお姉さんたちのとある1日に密着★ はたらき姉さん24時★

118 MAX35% OFF N.Y.で大人気のドッグバッグや話題の三つ折り財布を特集♪ 姉agehaブランドモール

074 下田美咲のもういっちょ!女子力道場 第11回 "床上手"な旦那さんを選んでよかった♥

078 不定期連載 たかこの部屋 Vol.3 「不倫はウンコだ!」

085 Anestagram通信 vol.7 あなたの夏の思い出写真♡

098 LOVE NAIL vol.17 コスパ最強!! 100円均一ネイルグッズ

112 最新Entame虎の巻

113 姉ageha 電子版のお知らせ

122 読者モデル応募シート

127 姉ageha 定期購読のお知らせ

143 スタースカウト 総選挙レポ★

129 知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。 お姉さん新聞♥

130 mamaサミット～育児にまつわるエトセトラ～

132 姉age反省会

134 底見えコスメ披露宴

136 インスタ特訓合宿 #補講編

138 タトゥー除去

139 コンビニフードランキング

141 INFORMATION

142 Present

144 次号予告&撮影協力店リスト

006

043

024

089

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。　※クレジットのないものは、すべて編集部私物またはモデル私物です。

つけて、ずっとキレイなお姉さん!

お姉さん17人のドリル♡

女性にとって年齢が出やすい肌、髪、歯。どれかひとつでもボロが出たら、考えるだけでも恐ろしい
お姉さんたちの美容法を学んで、自信を持てる黄金パーツにランクアップさせましょ

専属モデル

小原優花 27歳

1990年5月19日生まれ、独身・子供なし、東京都在住。**Q.3年前を振り返って、当時はどんな自分だった?** A.25歳を目に、環境を変えたくなって会社をつくった **Q.今年の夏の思い出は?** A.お台場の水かけ祭り。子供みたいに水かけまくったよね(笑) **Q.最近、うれしかったこと** A.ピンで表紙を飾れたこと **Q.秘かな楽しみは?** A.彼氏を隠し撮り♥ **Q.小さい頃のあだ名は?** A.うーたん **Q.出身地は?** A.東京都 **Q.インスタID/**yunkoro519

美容マニアたるもの、常に自分の肌や体と向き合う強さが必要

美容や筋トレって、与えた分だけ返ってくるところがイイよね♥ だから毎日の美容タイムを、忙しさを言い訳にしてこなし作業で済ませるのは避けたいの。手のひらで肌の状態をチェックしたり、ちょっとした変化に気づくことが大事だと思うんだ ちなみにプライベートでは、彼とつき合って半年が経ちました♥ サプライズで靴と手紙をプレゼントしたら、すごくよろこんでくれた 部屋にいるときはお互い別々のことをしてることが多いけど、この気負わない関係がしっくり合う

Haircare

女のコの髪は手触りが大事✧ サラツヤでまとまりのある髪に

手で優しく押し込むように
トリートメントを浸透させる

A,B.スティーブンノル プロフェッショナルシリーズのシャンプー&トリートメントはブリーチによる切れ毛が減って、髪が伸びるのも早くなった。5回くらいリピート中 **C.**ミューラグジャスのフレグランスヘアオイルは、タオルドライ後に使用。パサつきがなくなった! **D.**ロレッタの特別な日のトリートメントは、きしんだ髪もすごくツルツルになる✧

ニット¥5,990/RESEXXY 渋谷109店 デニム¥7,900/DaTuRa 渋谷109店 その他/モデル私物

PHOTO_Hiroyuki Sato STYLING_Mizuki Nakano HAIR_Anri Mitsuishi[YUUKA,SAYO,KEIKO,YAYOI,SAKI,MISAKI,AI,ANGEL,NANAKO,MANAKA,SACHI],Chiharu Koya[RINA,RIRI,KANAE,SAKI,AIMIN,RIE] EDIT&TEXT_Akiyo Nishino,Haruka Noda TEXT_Kumi Matsuno[YUUKA,SAYO,KEIKO,YAYOI,SAKI,MISAKI,AI,ANGEL,NANAKO,MANAKA,SACHI]

コツコツ美容の秋！

年齢が出やすい3パーツを味方に

肌・髪・歯！基礎美容

肌質の変化や季節を
先回りしてケアを続ける
その習慣が人生を変える

Skincare

素肌でもツヤと光を放てる
光沢感のある肌が理想✧

ブランク＆エクレアの
美容液はメイク前の必需品

A,B,C.元少女時代ジェシカちゃんが手がけるブランク＆エクレア。Aのローバスト アンプルセラムは、メイク前に塗ると肌の調子がイイ✧ すっぴんで仕事に行くときに持っていくよ😊 クリームにはそれぞれAをMIXして塗ると、透明感やハリがアップ♥ D.ポアレスラボのポアクリアパウダーは、洗顔に混ぜて使う毛穴洗浄パウダー。毛穴の老廃物や皮脂をオフ！

Dentalcare

セラミックにして憧れの
ayu に近づけた😊

上がセラミック。白くて形が揃っていて、全体のU字カーブがキレイなayuをマネっこ🐱

――34歳

専属モデル

桜井莉菜

毎日当たり前のことを当たり前にやれば“かわいい”は続いていく

Haircare

10数年エクステ生活 毎日自毛に栄養補給

A.自毛を伸ばしたくなって毎日トリートメントをたっぷり。パンテーンはプチプラなのにしっとり！ B.オッジィオットのセラムSSシャンプーはエクステの毛もサラサラに洗い上がる♡

Dentalcare

“かわいい”に似合う 小ぶりで整列した歯をキープ♥

2年前に前歯をセラミックに。小さくて控えめな歯が好み。定期的にクリーニング中✧

2015年11月号 PHOTO_Daichi Yoshioka（ROCO STUDIO）

Skincare

自分の定番を朝晩必ず使う。状態に合わせて1アイテムプラス

A.鍼灸サロンのハリッチが出してる美容液は肌が疲れてると感じたときの栄養補給に。翌朝肌がピンとするよ♡ B.乾燥が気になるときにはスキンケアの最後にニベアクリームをプラス。荒れやすい私の肌にも合うし、全身使えて便利なのが嬉しいよね C.D.極潤の化粧水と乳液はかれこれ10年以上使い続けている私のスタメン。これさえあれば安定した肌✧

E.花粉症の季節に欠かせないアレルギール錠。花粉のせいで肌が荒れるから春と秋はこれがないとしんどい💧 F.ビタミンBBプラスは生理前のニキビ対策に。スキンケアアイテムを足すより、サプリメントに頼って体内から解決したい。G.H.ルルルンのフェイスマスクは撮影の前日など明日を良い状態で迎えたい日の特別ケア用。本当は京都限定の抹茶エキス入りが一番好き♥

オフショルニット￥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店 デニムパンツ￥12,500／rienda（バロックジャパンリミテッド） ネックレス￥14,000／kikira

1983年4月13日生まれ、独身・子供なし、東京都在住 Q.最近ハマってることは？ A.人狼ゲーム Q.最近買ったもの A.めがね。視力が落ちたから Q.最近何で泣いた？ A.駅で派手に転んだ Q.コンビニでつい買ってしまうものは？ A.シールを集めるとリラックマのお皿がもらえるときの対象商品 Q.好きなお菓子 A.ティラミスチョコレート Q.最近悲しかったこと A.Linkin Parkのチェスターが亡くなったこと Q.インスタID/rina__sakurai

メイクは必ずオフして寝るとか 普通を繰り返せば美は安定する

最近自炊が再ブーム！ 大好物のハンバーグは編集部の人にもふるまって褒められたよ♡ 調味料選びって大事だね、味が凄く変わるから。お肉にこだわったって、調味料が微妙だと意味がないし。私は美容も同じスタンス。安定した“かわいい”を続けるためには決まったコスメがないと。かわいい人って、いつどんな場面で会っても安定したかわいさがあるでしょ？ なりたいのはそれ だから自分に合う美容法は絶対に変えない。「これさえあれば最低限の美がキープできる！」と頼れるアイテムがあるのは心強いんだ✧

ダンサー

RIRI 29歳

何もかもオーガニックアイテムに。肌や髪の「健康」を育てます

Skincare

ただキレイなだけじゃなく健康な肌へ導くアイテムを選ぶ

トリロジーの基礎化粧品が今のお気に入り。**A.**ハイドレーティングミストトナー **B.**ローズヒップオイル **C.**ロザピン ナイトクリーム(は夜だけ)の順に使用。ローズヒップオイルが配合されていて、肌のあらゆるトラブルを防げるの。なにより肌が元気になるんだ✧

ボディケアもオーガニック製品で統一。**D.**アルジタルのグリーンクレイペーストは全身用の泥パック。肌に潤いが出るよ♡ **E.**ジングの炭酸ホワイトパックを通して、毛穴につまった皮脂や汚れがサラッとなくなる！ **F.**ボディウォッシュはマジックソープを愛用♡

サプリメントもケミカルなものではなく天然素材で健康的に♥ **G.**サンフードのモリンガパウダーは抗酸化作用に期待。肌の老化予防に。**H.**クレンジング酵素は体内メンテナンス用☆

化粧品だって全部オーガニックブランドのものにチェンジ。**I.J.K.**ベースメイクはすべてナチュラグラッセのもの。メイクしながらスキンケアできるし、自然なツヤが出るところも気に入ってる✧。**L.**MiMCのアイシャドウベース、**M.**MiMCのビオモイスチュアアイシャドー。このW使いが発色良し！ でもサラっとオフできる。まぶたの皮膚って薄くて繊細でしょ。年々皮膚の薄さや色素沈着が心配になってたけど、これに変えてから安心♪

Haircare

健康な髪が生まれるよう毎日の頭皮刺激が欠かせない

シャンプーするときもヘッドスパ代わりに使用

A.パナソニックの頭皮エステは超気持ちいい。頭皮のコリは顔のくすみにつながるのでその改善に。健康な髪を育てるにも最適✧。**B.**タングルティーザーのヘアブラシはシャンプー前に。汚れが浮く洗うときに髪が絡まず傷み防止になる♡ **C.D.E**ジョヴァンニの2chicシリーズのシャンプー＆コンディショナー。基本使いはDとE、傷みが気になるときはトリートメントをCのダメージケア用に変更。髪に塗ったあとシャワーキャップをかぶってスチーム。

ニット¥5,990／GYDA渋谷109店 ストレートピアス¥1,580／EGOIST ルミネエスト新宿店 その他／モデル私物

一過性の効果しかない美容法なんかより育てる美容が大事

30歳を前に、自分を取り囲むものの本質を追求したい気分。ポールダンスをもっと極めたい、ただ旅するだけじゃなく世界遺産を見て世界のルーツを感じたい、長年つきあってる彼とも結婚したい！ 3年くらい前まで美容に関するものは全部デパコス。高価な分、即効性はあったけど疲れが出ると肌も頭皮もすぐ荒れてた。でもオーガニックに変えて肌が丈夫になって、キレイが続くように✧ それまではスキンケアという名のメイクをしてただけだったみたい。そういう、実りのない努力とはサヨナラしたいな。

Dentalcare

人に見られる仕事だからセラミックで普通以上のキレイをつくる

前歯は全部セラミック

歯ブラシはジーシールシェロ。歯間にもフィットして磨きやすいところがお気に入り♡

1988年8月30日生まれ、独身・子供なし、東京都在住 Q.出身地は？ **A.宮城県** Q.最近ハマってることは？ **A.旅行** Q.今一番食べたいもの **A.中本の北極ラーメン。2倍の辛さも余裕** Q.今頑張ってること **A.トレーニング。メリハリのある外国人ボディを目指して！** Q.今の目標は **A.背中を反らせて頭とかかとがつくようになりたい** Q.最近買ったもの **A.フランクミュラーのスマホケース** Qインスタ ID/**riri.ribon**

10代や20代の頃より30歳を迎えた今の肌が史上最強にキレイ✧✧

新しいことに挑戦したくて
楽器と英会話に興味深々♥

一時期、仲良しのRIRIちゃんの影響でポールダンスに興味を持ったけど、今はギター♪　歌うのが好きだから、楽器を弾けるようになったら楽しそう　それに留学もしてみたい。英語を話せるようになったら人脈も可能性も広がるし♥　本気で彼氏をつくりたいし、クラシックバレエもまたやりたいし…って、明日には別のこと言ってるかも(笑)。こんな飽きっぽい性格だけど、美容だけは一途にやり続けるタイプ★　最近は、毎日プロテインを飲んでるよ　若返りを手助けしてくれるたんぱく質ってサイコー♥

1986年4月11日生まれ、独身・子供なし、東京都在住　Q.3年前を振り返って、当時はどんな自分だった？　A.人生で一番パッとしない時期　Q.今一番食べたいもの　A.カツ丼　Q.秘かな楽しみは？　A.野球観戦　Q.実は◯◯◯が得意です！みたいな隠れた特技は？　A.腹筋100回　Q.コンビニでつい買ってしまうものは？　A.プロテインドリンク　Q.最近、何で泣いた？　A.映画『君の膵臓を食べたい』　Q.出身地は？　A.北海道　Q.インスタID/saki_411

ニット¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　キャミソール¥3,900／DaTuRa 渋谷109店

美の伝道師
吉優川咲 31歳

Skincare

赤ちゃん肌になれるハーブピーリングにハマり中

内と外からのアプローチでエイジレスな肌をキープ♥

A.菅貞子のシートマスク。ハーブピーリングで生まれ変わった肌に、潤いをしっかり与えるの♥　B,C.同シリーズのBBクリームとUVクリーム。肌に優しい成分配合だから、塗ったまま寝ても肌に負担がかからない。旅行やお泊まりとか、すっぴんを見せたくないときにもオススメ！　D.ザバスのホエイプロテイン100で、肌や髪をつくるタンパク質をチャージ♪

Haircare

週1～2回のヘッドスパに自分で頭皮マッサージも！

トリートメントのネスラー ディープリィ4は池袋のCARRYで購入。指通りサラサラ♪

Dentalcare

アパガード Mを愛用中♥　月に1回クリニックに通ってホワイトニングもやってるよ♪

食事後のマウスウォッシュで着色をオフ

色素沈着は毎日のケアとホワイトニングで解消！

けいこ

専属モデル

33歳

ついにYouTuber歴が半年に♥
みんなに美容法を広めたいな

子供がいない時間を使ってやり始めたYouTuber活動。滑舌が悪くて聞き取りにくいだろうなって思いながらも、何度も撮影したり、人気YouTuber関根理沙さんの動画を参考にして頑張ってます😺 GUの新作コーデ、メイク&ヘアアレ紹介などを中心に週2で更新中なので、よかったら見てください♥ 姫になりたかった時代の私が知ったら、YouTuberなんてびっくりだよね。しかも年子で3人の子供を育てて、ながら美容を極めてるなんて★ 家事しながらストレッチしたり、車を運転しながら顔の体操したり、スキマ時間も美容のモト!

ニット¥5,990/GYDA 渋谷109店 デニム¥12,500/rienda(バロックジャパンリミテッド) イヤリング¥1,800/Osoin(お世話や)

Skincare

プチプラコスメを駆使してながら美容を極める!

A.ルルルンのフェイスマスク。BAさんに言われて毎日続けたら、日中の乾燥が気にならなくなったよ♥ コスパも抜群! B.色んなオイルを試した中で、バイオイルが一番、目尻のシワに効いた✧。 C.牛乳石鹸の赤箱は、毛穴に残ったメイクや汚れをスッキリ落としてくれるの! D.子供用に使い始めたビーソフテンローション0.3%。低刺激で肌に優しくて、モチ肌になる♥

目尻のシワはバイオイルが最高に効果的です♥

Dentalcare

A.キシリトールのオーラテクトガム。健康な歯ぐきのために、普段から噛むようにしてるよ😊 B.アットコスメで高評価のアパガード プレミオ★ 前より歯が白くなった気がする✧。

歯ぐきも老化するから毎晩指でマッサージ✧

次回のホワイトニングまで丁寧なケアを心がけてる😊

偽物っぽい完璧さよりキレイに年齢を重ねるナチュラル美が理想

Haircare

ツヤ強化のスタイリング剤でママ受けのいいサラストに

A.フワリエのベーストリートメントシャワーは、毎日の寝グセ直しに重宝★ B.フワリエのヒートプロテクトアレンジスプレー。すぐになじんで、コテの熱から髪をガードさ。 C.クリニークのディープコンフォート ボディオイルは体用だけど、髪にも効果テキメン♪

1984年3月10日生まれ、既婚・息子1人・娘2人、滋賀県在住 Q.3年前を振り返って、当時はどんな自分だった? A.3人のママになったばかりで、よく頑張ってた(笑) Q.最近、腹が立ったこと A.旦那が買った宝くじを勝手に見たら怒られた Q.秘かな楽しみは? A.子供に隠れておいしいお菓子を食べる Q.いま恋してますか? A.Yes。竹内涼真に♥ Q.最近何で笑った? A.「このハゲー! 違うだろー!」 Q.出身地は? A.滋賀県 Q.インスタID/kko_t

美咲 カラコンアドバイザー 33歳

肌も髪も、外から与えるだけじゃなく元の力を育てる大切さに気づいた

ニット¥5,500／LIP SERVICE　チョーカー¥2,000／Delyle NOIR 渋谷109店

1983年12月1日生まれ、独身・子供なし、東京都在住　Q.今年もあと3カ月、年内にやっておきたいことは？　A.ハーブピーリングで肌を再生させる、親知らずを抜く　Q.最近好きな芸能人は？　A.アンジェラベイビーさん　Q.今一番食べたいものは？　A.中本の激辛ラーメン。辛いもの大好き♥　Q.実は○○○が得意です！みたいな隠れた特技は？　A.釣り。特技っていうかけっこう好き♥　Q.出身地は？　A.北海道　Q.インスタID/misakiairi

Skincare

光を放ち、弾むようなハリを感じる肌を目指す

ピーリングでくすみをオフ！透明感と血色を取り戻す

A.ピンシャーのスキンクリアジェル。角質が取れて化粧水がグングン吸収される肌に　**B.**ナチュラル サボン 4in1Plusは、自然由来の成分でできたクレンジング。メイクがキレイに落ちて乾燥知らず。

Haircare

根元が重たくならない軽めの仕上がりをチョイス

A.洗い流さないトリートメントは、ミルボンのディーセス エストクアルSO。しっとりするのに、軽くてサラサラ　**B,C.**ラックスプレミアムのボタニフィーク ダメージリペア シャンプー&トリートメント。細毛でクセが強い髪質なのに、スルンとまとまる♥

世間の目は気になるけど、縛られず自由に生きたい

30歳をすぎると周りは既婚者やママばかり。世間の目や出産年齢のリミットは気になるし、独身でいることが目立つようになったけど、ムリして結婚しなくてもいいじゃない？　今の自分には自由に海外行ったり、新しいコスメや美容施術を楽しみながら過ごすほうがしっくりくる　友だちと遊ぶときも、美容スポットが中心。特にマナスパのクリームバスは、頭のコリがほぐれて全身癒されるから、もう常連　ハーブピーリングでキレイになった肌をキープできるよう、朝晩のホームケアも欠かさないよ♪

Dentalcare

八重歯がイヤでセラミックに笑うのが好きになった♥

ルシェロの歯磨きペースト ホワイトは、粒子が細かいからセラミックにも安心して使える。

専属モデル

早川沙世

九州と東京の２拠点生活で子育てと体づくりに奮闘中♥

ここ半年くらい、九州と東京を行ったりきたり。1カ月を半分ずつ過ごすからハードだけど、東京ではジムで本格的に体づくり★　VRとフィットネスが合体したイカロスってマシンがすごいの✧　VR映像は感動モノだし、全身の筋肉を酷使してるのがわかるからオススメだよ！　ほかにもサプリや自炊、ゆがみ矯正も続けて、多方面からアンチエイジングを継続中。九州にいるときは子供と自然の中で遊びまわってるよ♪　地元は自然が身近にあって、東京ではできないことを経験させてあげるのにぴったり★

―― 34歳

ニット￥4,900／DaTuRa 渋谷109店　ピアス￥2,250／rienda（バロックジャパンリミテッド）

自分メンテに終わりはない！現状に満足したらそこが老化の始まり

Skincare

肌への負担を考え直してナチュラルコスメに移行中

化粧水にクリームを混ぜて保湿力をUP★

A.ジョンマスターのMMモイスチャライザーと、**B.**R&Aハイドレイティングトーニングミスト。化粧水にクリームを混ぜて顔にのばしたら、再度クリームを重ねるの。安心して使えるのが◎。

Dentalcare

スキンケアと同じように歯磨き粉も目的に合わせて

アロナール＆エルメックスは、朝と夜で使い分けるドイツの歯磨き粉★　ブルーは虫歯の予防に、オレンジは歯ぐきの健康にイイ♪　沙世は朝にオレンジ、夜にブルーを使ってるよ！

Haircare

出産で髪質が変わったから潤い補給に余念がない！

A.モロッカンオイルはウェットヘアのスタイリングにも使える　**B.**エルジューダのエマルジョン。スタイリング時の軽い仕上がりが好き。　**C.**ザ・ゼロのプライマリー プレシャンプーは、汚れや残ったシリコンを洗い落として髪をリセット。スプレーやスタイリング剤を毎日使う人にオススメ。

頭皮用マシンの「セレブリフト」で自宅ヘッドスパ

1983年5月23日生まれ、独身・息子1人、東京都在住。　Q.3年前を振り返って、当時はどんな自分だった？　A.ママになりたて！　Q.3年後、どんな自分になっていたい？　A.今よりパワフルなママ！　PTAとかしてたらウケるよね（笑）　Q.いま一番食べたいもの　A.お母さんがつくる唐揚げと豚骨ラーメン　Q.最近好きな芸能人　A.竹内涼真　Q.小さい頃のあだ名は？　A.ちゃーこ　Q.出身地は？　A.福岡県　Q.インスタID/sayo_hayakawa

2WAYカーディガン¥5,490／RESEXXY 渋谷109店　デニムパンツ¥7,900／DaTuRa 渋谷109店　その他／モデル私物

加賀美早紀 専属モデル ── 32歳

敏感肌だって潤いは手に入る。最大のスキンケアは食事から

自分の体質に合った美容は“普通の生活”を送ることだった

敏感肌だし蕁麻疹体質。赤ちゃんでも使えるスキンケア製品が必須なんだけど、そんなことよりも肌が潤う、地味ながらも最高の美容法に気づいた。それは早寝早起きと食生活の安定。結婚して規則正しい生活になったし、自炊が増えて野菜中心の食事に。以来、一定した肌の潤いを保ててる😊　美容液を塗る代わりにサプリメント類を足して免疫力を高める努力も。女優の仕事も再始動。映像や舞台だと肌の粗を隠せない。今までは気づけなかったこの美容法を楽しんでやっていきたいな♥

1985年2月26日生まれ、既婚・子供なし、東京都在住　Q.出身地は？　A.千葉県　Q.最近うれしかったことは？　A.女優の仕事を再スタートできた　Q.最近自分の中で変わったことは？　A.昔よりも力まずに仕事ができるようになった　Q.この夏の思い出　A.昔からの仲間たちと旅行&BBQ　Q.マイファッションルールは？　A.オーバートップス×スキニー×ヒール　Q.意外に思われる一面　A.マメな炊事洗濯　Q.インスタID/kagami_saki

Skincare

使えるものが限られる肌だから食事とサプリメントが最大のケア

A.海外でも流行ってるコンブチャマナ。昆布茶みたいな名前だけど発酵ドリンクだよ😊スーパーフードとビタミンがいっぱい入っていて元気になる！　B.ハイチオールCはシミ対策。C.DHCのマルチビタミンは食事では足りないビタミン補充に。寝る前に飲んでる☆

D.エンビロンは敏感肌でも使えるスキンケアブランド。この日焼け止めなら安心して顔に使える✧　E.ファムズベビーのスキンフォーム。赤ちゃん用の皮膚保護フォームで私は顔の保湿に。F.ボディケアには海外でしか買えないQ10入りニベアのボディローションを。

ある日の食卓。とにかく野菜を多く、飽きずにおいしく食べられるようお料理してるよ！

Dentalcare

食後は必ずフロスを使用　歯間汚れと口臭を防ぐ

A.ダイソーの70本入りフロス。食後に使いたいから常に持ち歩き♥　B.デンタルプロは家で歯磨きした後に。普通の歯ブラシだと磨ききれない箇所をこれでフォローするよ。

Haircare

余計なダメージを与えないよう日中も保護して潤いを保つ✧

A.スプレータイプの日焼け止めを外出前に髪へ吹きかけて紫外線から保護。コーセーのサンカットを愛用中😺　B.ボタニストのヘアオイルは天然由来成分だから敏感肌の私でも使える

美容室経営&アクセサリーデザイナー

大城あい、29歳

漢方を取り入れたり腸内環境を整えたり内側から美を底上げ

ニット￥4,900、ピアス￥1,900／ともにDelyle NOIR　渋谷109店　デニム￥7,900／DaTuRa 渋谷109店

乾燥肌には保湿だけじゃない！体内環境がモノをいう♪

肌のためにサプリが欠かせないんだけど、流行りにのって乳酸菌をプラスしました✧ 『スリムアップのスリム菌』を飲み始めたら、腸内環境が整って調子が良くなってきた♥　仕事面では、自分のアクセサリーブランド「pink♡tiny」の大人化を計画中　立ち上げて3年目を迎えて、もっと幅広い世代の人に身につけてもらいたいって思うようになったんだ★　甘めのテイストは変えずに、シンプルなデザインを意識したり、上質な雰囲気の18Kアイテムを増やしたりしてるところ♪　忙しいのは好きじゃないけど、楽しいから頑張れてる

Dentalcare

A.ポリリンキューブ 速攻美白は、とっておきの日に大活躍✧　本当に速攻で白くなる！　B.オーラツーのプレミアム ステインクリアは、歯がツルツルになる。味も好み♥　C.ホームホワイトニングは撮影前や黄ばみが気になるときに、2時間くらいかけてやってる♪

デイリーケアから緊急ケアまで3種類を使い分け

Skincare

保湿を最優先に考えて内から弾むもっちり肌に♥

A.ドゥ・ラ・メールのリバイタライジングマスクは、朝マッサージをしながら塗ると、キメ細かい肌に。B.メイクしたくない日には、シュウウエムラのUVアンダーベースムース。コレひとつで肌のアラをカバーできて、UVケアも。　C.フラセラのシルキーフォーム。美容成分配合の泡洗顔で、美肌になる✧　D.シートマスクはデイリーケアの必需品！

パナソニックのEH2436で毛穴汚れを優しくオフ

E.トマトジュースは、美肌効果のあるリコピン摂取のために欠かさない✧
F.ヘルスエイドのマルチビタミン&ミネラルで肌のハリをUP。　G.ボンサージは、本当は誰にも教えたくない神サプリ。乾燥肌に超絶効くよ　横浜中華街で購入。　F.ヘルスエイドのヒアルロン酸もお気に入り。寝る前に飲むと、翌朝、肌が潤ってるの！　これも乾燥肌の救世主♥

Haircare

丁寧なブローとブラッシングでハリツヤ髪をコツコツ育てる！

A.ノビーのドライヤーは業務用だから風量がすごい！　軽いし、乾きが早くて髪も傷みにくいよ
B.タングルティーザーで髪をとかすとサラサラに✧
頭皮マッサージにも効果的♪　C.ナカノのグラマラスカール ハードは、コテで巻く前になじませると、巻き髪が長持ちするよ　D.ケラスターゼのユイルスブリムで、しっとりツヤ髪に♪　E.ポニーテール ヘアパックは韓国で発見！　洗い流さないタイプのヘアトリートメントで、毛先を集中ケア♥

1987年12月7日生まれ、既婚・子供なし、東京都在住　Q.3年後、どんな自分になっていたい？　A.子供が欲しい。いつできてもいいように環境をつくらなきゃって思ってる　Q.今年もあと3カ月、年内にやっておきたいことは？　A.断捨離　Q.最近好きな芸能人　A.山崎育三郎　Q.実は○○○が得意です！みたいな隠れた特技は？　A.記憶力　Q.最近なにで笑った？　A.甥っ子のおもしろ動画　Q.出身地は？　A.千葉県　Q.インスタID/ai_ohshiro

少しのストレスで荒れる肌と髪。プラス要素のある専門アイテムが欠かせない

あいみん

ライフスタイリスト

Skincare

肌を活性化する菅貞子シリーズでノーファンデを貫く

A.B.D.E.F.G.すべて菅貞子の基礎化粧品。無添加で自然由来の成分を使ってるからとにかく低刺激だし、肌のターンオーバーを正常に保ってくれるよ✧ ベースメイクはAのBBクリーム、BのUVクリームの2つで完成。**C.**どうしても隠したいニキビができちゃったときはボビイブラウンのインテンシブ スキン セラム ファンデーションをスポットで使用。ほぼ潤い成分でできてるファンデ。これだけは安心して使える逸品♡

Dentalcare

歯磨き粉2種づかいでナチュラルな白い歯に♥

A.着色が気になったときはマウスピースでホームホワイトニングしてるよ！　これは専用ジェル。**B.**歯ブラシは通っている歯医者、コスモルソ表参道のもの。形状がとにかくよくて磨きやすい！　**C.D.**歯磨き粉はDのアパガードで全体をお掃除してからCのホワイトニング用supersmileで仕上げ。Cはとにかく白くなる。ドンキで買えるよ！

Haircare

ブリーチしてるからムラシャンとヘアビューザーでケア

コテを表面にすべらせるだけでもサラサラになる

ヘアビューザーのドライヤーとコテを使うようになってからブリーチした私の髪が生まれ変わったように♡　**A.**風を顔に当てると小顔効果もあって、髪を乾かす時間が楽しくなった！　もちろん髪も元気になる♡　**B.**ROLLENのグレージュシャンプーは色落ちがすごいときの応急処置用。乾いた髪に塗って10分置いてから洗い流すといい感じに色が入る！　**C.D.**ISMのシャンプーはブリーチした髪にもやさしいし香りもいい♡

カーディガン¥6,300／LIP SERVICE　デニムパンツ¥7,900／DaTuRa 渋谷109店　インナー／スタイリスト私物　ピアス／モデル私物

粗を隠すのをやめて素肌が蘇る方法でノーファンデに

姉ageha登場2回目のあいみんです。大阪から東京へ出てきて8年目の今でも、こっちの水が合わず肌が常に過敏💧　メイクで隠そうとすればするほどもっと荒れて負のスパイラル。思い切ってファンデとお粉をやめて、BBクリームのみをベースメイクとして使用、すっぴん風の肌作りに切り替えました。使うアイテムもピーリング効果がある本格派のものにして24時間いつでもケアしている状態に✧　前号で特集してもらった通りトレーニングも私の美容法のひとつ。この相乗効果で、元より元気な肌になるよう日々奮闘中です♡

7月6日生まれ、独身・子供なし、東京都在住。　Q.出身地は？　A.和歌山県　Q.前職は？　A.大阪でアパレルのショップスタッフ　Q.東京に出てきた理由　A.モデルになりたくて、本当にかばんひとつで来た　Q.姉agehaに出るようになったきっかけ　A.インスタから編集長に声をかけられて　Q.毎日の日課は？　A.筋トレ　Q.大切にしていること　A.インスタやブログにいいね!やコメントをくれるみんなのこと　Q.インスタID/xxaiminxx

専属モデル

杉山佳那恵 ――32歳

身心ともに乾燥は大敵。視覚で楽しむ保湿グッズと旅が大事

Haircare

朝晩のブラッシングで頭皮と顔の血流を促し乾燥予防

気持ちの良い強さで叩いてマッサージ

私のヘアケアは**C.**アナスイのヘアブラシありき。とかすだけでサラサラになるし頭皮を叩いて刺激すると顔のくすみ対策にも。**A.**ケラスターゼのオイルはカラーケアできるRFシリーズを愛用。塗ってからブラッシングすると全体がツヤツヤ！　**B.**ヴィクシーのフレグランスミストは香りづけ用。

Dentalcare

軽視しがちな歯ブラシもフィットするものだと歯が輝く

薬局のお手頃アイテムだって優秀！　**A.**ライオンのシステマハブラシは歯にフィットしやすい。4列タイプが面積広く磨けて好き♡　**B.**クリアクリーンは磨いた後歯がツヤっとするよ✧

Skincare

クレンジングもボディウォッシュも保湿しながら、がマスト♥

A.パナソニックのスチーマーで蒸気を当ててから**B.**ジュリークのスキンクレンザーでメイクオフ。Aをやっておくとゴシゴシせずメイクを落とせて肌へのダメージが少ないの

パック系は韓国でまとめ買い。**C.**GOBUDI GOUNのパックは羊のプラセンタを使った珍しさ。超潤う！　**D.**ホリカホリカのピーリングジェルはぐでたまコラボ。角質ケア用に。

E.SOAP ROCKSの石鹸はハワイで購入。NYで流行ってるんだって。とにかく香りがいいし洗い上がりもしっとり。**F.**ホリカホリカのアロエジェルは全身保湿用。見た目がかわいいでしょ♡

旅の思い出に浸りながら
メンテナンスするって楽しい

暇だと精神的に病む、美容にも良くない！　ということで毎日なにかしら予定を入れて充実した日々を過ごしてるよ。改めて旅行も楽しくて、暇さえあれば海外へ☆　現地でしか買えないコスメを買っては試すのが好き。海外の化粧品は見た目がかわいいから使うのが楽しみになるんだ　美容の時間をめんどくさいと思わなくなるから、それもまた良くて。どうしたら美容の時間を好きになれるか追求するって大事だと思うんだ。私は旅と美容がセットになったのが良かった。お陰で粉ふきしがちだった乾燥肌とも今では無縁だよ♡

1985年4月21日生まれ、独身・子供なし、東京都在住。　Q.出身地は？　A.大阪府　Q.最近ハマってること　A.映画が好きだから映画の感想ノートを作っていてそれを書いたり読み返したりすること　Q.残り3カ月の今年の予定　A.家族をハワイ旅行に連れて行く　Q.好きなキャラクター　A.ミニオン　Q.最近不安に思ってること　A.ある日突然ヒグマが襲ってきたらどうしようか　Q.姉agehaで好きな企画　A.たかこの部屋　Q.インスタID/kanaxxy_0421

ニット￥6,990／GYDA 渋谷109店

専属モデル

25歳 根本弥生

自分の肌や髪に触れるものだから成分を調べて納得のいくものを使う

Haircare

ホームケアをベースに月1～2はサロンでケア♥

自宅ケアはケラスターゼのリフレクションシリーズのヘアオイル。しっとりツヤツヤ😊

家での頭皮マッサージは前から後ろに、下から上に

Dentalcare

薬用パール ホワイト ProEXプラスは痛くないし、ホワイトニングに通うより安い😊

セラミックにも使えるセルフホワイトニング✨

Skincare

美容点滴やピーリングをプラスして美肌を底上げ

A.ビタミンサプリはNEWエバレッシュB26。他のビタミンサプリより、ビタミンの含有量が多いから、お気に入り♪　**B.**フラコラのプラセンタ リッチローションと**C.**エッセンスオイル美容液は、大事な日の前夜に使う、とっておきのアイテム。**D**の後に使うと、翌日の肌はもう絶好調😊 **D.**フラコラのプラセンタエキス原液は、ガサガサした肌をモチモチ肌に変えてくれる救世主♥

D.ホリカホリカのスージングジェル。アロエエキスが99%も入って高保湿なのに680円！　**E.**韓国コスメDABOのゴールドエッセンスは、化粧水と乳液の間に。メイクのノリが見違えるし、金箔入りって贅沢♥ **F.**メディプラスのゲルは、冬でもつっぱり知らずの保湿力★

ニット¥5,990／GYDA 渋谷109店　デニム¥7,900／DaTuRa 渋谷109店　ピアス¥1,900／Delyle NOIR 渋谷109店

ただ塗る、摂るだけじゃなく、成分について勉強してる♪

使ってるコスメに含まれる成分がどんなふうに効果を発揮するのか、調べてまとめてるの😊 肌トラブルが起きたときも対処しやすいし、効果がアップする気がする✨　あと最近、ハンドメイドでアクセサリーづくりを始めたんだ！　なかなか欲しいピアスに出合えなくて、もうつくっちゃおうって思って。売ってるピアスを解体してつくり方を研究して、貴和製作所で買ったパーツを自分好みに並べたり♪ インスタにのせたら、想像以上に反響があってすごくうれしかった！　いつか販売できるくらい、うまくなりたいな😊

1992年2月24日生まれ、独身・子供なし、東京都在住
Q.3年前を振り返って、当時はどんな自分だった？　**A.金髪ギャルでツンケンしてた**　Q.最近好きな芸能人　**A.欅坂46**　Q.実は○○○が得意です！みたいな隠れた特技は？　**A.ハープが弾ける**　Q.鉄板のおもしろ話は？　**A.小学生のとき、ザリガニの赤ちゃんを茹でた**　Q.いま恋してますか？　**A.Yes**　Q.最近何で笑った？　**A.友だちと即興でラップごっこ**　Q.出身地は？　**A.東京都**　Q.インスタID/**yayoi_n_**

美肌を作る血流マッサージ

耳後ろから首筋を通って鎖骨へ流し、最終的には脇の下へ。ハリツヤがアップするよ！

親指の腹で、内側から外側に向けて押し流す。フェイスラインは耳まで引き上げる★

美意識だけは一級品! ヨガ&酵素&家トレして若者に負けない体に♥

ヨガインストラクター

愛咲菜々子 — 27歳

ニット¥3,900/Luxe Rose　デニム¥12,500/rienda（バロックジャパンリミテッド）　チョーカー¥1,400/Osewaya（お世話や）　その他/すべてモデル私物

Haircare

頭皮をしっかり洗って毛先はきちんと乾かす★

A.プラーミア クリアスパフォームは頭皮がスッキリする♪　**B.**ジルスチュアートのヘアミストは、オイル配合でリッチなツヤが出るよ♥　**C.**ジェミーフランのメルティ バターは洗い流さないトリートメント。形状記憶効果があって、寝グセがつきにくくなった😊

頭皮もケアしてイキイキとした髪に!

Skincare

サビない体づくりに酵素やケイ素を摂取✧

A,B.ヒルドイド ローションとソフト軟膏は、ネットの評判が良くて愛用中。でも日焼けしやすくなるみたいだから、使うのは夜だけ★　**C.**ヨギーニフード100は、ホットヨガスタジオLAVAで。野菜や海藻、果物など100の栄養素が入った酵素ドリンク。**D.**ウモ メディカルKは、抗酸化作用やデトックス作用のあるケイ素が入ったもの。お茶やドリンクに混ぜて飲んでるよ😊

ハンスキンのシートマスクは、ルミナスシリーズがお気に入り😊　プルプルのゲル状シートが心地良くて、美容成分たっぷりなのをダイレクトに感じるよ。冷蔵庫で冷やしておいて、お風呂上がりやメイク前に使ってる♪　毎日使うから、韓国で箱買いするのが定番✧

パソコンでブラインドタッチができるようになりたい（笑）

彼の仕事を手伝うようになって、パソコンを使う機会が増えました☆　難しいことは頼まれてないんだけど、パソコンにうといからアタフタ(笑)。ブラインドタッチできるようになる日はくるのかなし？　気分転換になればと思って、料理教室に通う予定です♪　料理やお菓子づくりが今から楽しみ😊　美容面では、30歳が近づいてきて一筋縄ではいかない肌の変化を実感中★　体内からのメンテナンスも大事なんだって知って、アンチエイジングできるサプリを試してます😊

Dentalcare

A.シュミテクトのやさしくホワイトニングは、セラミックにする前に愛用してた。自然な白さになるよ✧　**B.**小林製薬の入りやすい糸ようじは、歯間にスルッと入るから痛くない😊

1989年11月7日生まれ、婚約中・子供なし、東京都在住　Q.今年の夏の思い出　A.宮古島と沖縄本島に行った　Q.最近、一番腹が立ったこと　A.飼い猫が弱～いネコパンチをするようになった　Q.秘かな楽しみは？　A.セブンにしか売ってない中本の豆腐スープに山椒を入れて食べる　Q.実は○○○が得意です！みたいな隠れた特技は？　A.ayuっぽくカラオケでビブラートをつけられる　Q.出身地は？　A.茨城県　Q.インスタID/aisakinanako703

ニット￥5,490／RESEX XY 渋谷109店　チョーカー￥1,300／Osewaya（お世話や）　その他／モデル私物

40歳 ダンサー Angel

メイクもヘアカラーもまだまだ冒険したいから土台を美しく！

Dentalcare

食後のマウスウォッシュで汚れがつくのを予防

A.クリニカのエナメルパールは、歯垢やステインを除去してくれる。フローラルな味も好き😊　**B.**モンダミンを使うと、口の中がスッキリ！ペパーミントの香味が爽やか♪

Haircare

ブリーチして増えた切れ毛を徹底的にケア♥

パサつきが気になる度にこまめにつけてるよ😊

A.ディオールのジャドールヘアミストは、香りはもちろん、乾燥からも守ってくれる😊　**B.**ケラスターゼ クリスタリストシリーズのセラム クリスタル。ベタつかずにサラサラ美髪に♪

年齢に縛られず、新しいことにチャレンジ！

40歳はこうあるべき！って固定概念を捨てれば、美容もプライベートも充実すると思う😸　肌質が変わればそれまで愛用してたコスメも合わなくなるし、値段やブランド関係なく、そのときにしっくりくるものを使えばいいじゃん♪　前はハイブランドコスメをライン使いしてたけど、今は雪肌粋がぴったり😊　プライベートでは、占いの学校に通い始めたよ！　いくつか種類がある中で、タロット占いを勉強中★　マスターしたらしばらく趣味で続けて、老後の仕事にできればいいな。何かを始めるのに、遅すぎることはないはず😊

1977年7月29日生まれ、独身・息子1人、東京都在住
Q.3年前を振り返って、当時はどんな自分だった？　**A.毎日ダンスして今より頑張ってた気がする**　Q.3年後、どんな自分になっていたい？　**A.ダンス以外の仕事をして、幅を広げてたい**　Q.最近、一番うれしかったことは？　**A.子供が自転車に乗れた**　Q.最近、何で笑った？　**A.子供が変なものまねするようになって、それで爆笑してる！**　Q.出身地は？　**A.東京都**　Q.インスタID/**angel_partyon**

Skincare

ターンオーバーを促してファンデのノリも好調♪

A.雪肌粋の美白乳液と、**B.**薬用化粧水。化粧水を3回くらいくり返しつけて、頬が手のひらにくっつき始めたのを感じてから乳液を重ねてる♪　**C.**雪肌粋のホワイト洗顔クリームは、モコモコになるまで泡立てるのがマイルール。顔全体に広げて泡パックをしてから洗顔するよ♥

青木りえ 32歳

広島の看護学生

いつでもどこでもセルフマッサージで常に明るく元気な顔作りを

ファー袖ニット¥7,300／LIP SERVICE　デニムパンツ¥7,900／DaTuRa 渋谷109店　ピアス¥1,500／Delyle NOIR 渋谷109店

自分はどんな美容法が好きか それを知るのも美容のうち

熱しやすく冷めやすい性格。いいと思う美容法ができてもすぐ飽きて、ストレスになって、我慢してやってると美容ケアすべてが嫌になる💧　だから無理なくやるって決めた。それが昔から好きなマッサージ。血行を促進させるからどんなケアより、くすみやむくみに効果的。暇なときにできて私に合ってる♡　美容以外でブームなのは車の免許を取ったこと。歳取ってから免許取ろうとすると大変だと聞いてようやく。今はドライブする気満々なんだけど、数カ月後にはペーパードライバーになっちゃってるかもなぁ…。

1985年4月18日生まれ、独身・子供なし、広島県在住　Q.最近頑張ってること　A.お料理　Q.最近ハマってること　A.断捨離。2年着なかった服は捨てる　Q.最近の初体験は？　A.スキューバダイビング　Q.この夏の思い出　A.カナ（杉山佳那恵）とTDS、USJ、ハワイへ行った　Q.地元・広島の魅力は？　A.静か、良い意味で何もない、ご飯がおいしい　Q.秘かな悩み　A.撮影に行くと忘れ物をして帰っちゃう　Q.インスタID/aokirie0418

Dentalcare

液体歯みがきで口内の雑菌を退治、口臭と虫歯を予防

固形より液体のほうが口全体の洗浄になる！薬用オーラクリスターゼロは後味すっきり。

Haircare

マッサージとヘアオイルで縮れ毛や乾燥対策♡

髪の保湿にSABONのヘアセラムを。多めにつけるとウェットヘア風の質感にもなるよ☺

保湿ついでに髪の生え際やこめかみを押してむくみ予防

外出先で目元が冴えないときは目の下を強く押す

基本めんどくさがり。ながら美容グッズが好き。**E.**スチームはメイクを落とす前、テレビ見ながら当ててる。**F.**クレンジングの重要性に気づく歳になった。ジュリークのクレンジングジェルはメイクオフしつつ洗浄能力も高い！　**G.**ハイチオールBクリアはこれひとつでニキビに効果てきめん☆　**H.**ACのラスティングキープスプレーはメイクの上から保湿できるミスト

Skincare

肌は全部繋がってる！全身保湿で顔の美容に繋げる

体の肌が潤ってると顔の調子もいい気がしてる。**A.**Plumamoreのマッサージクリーム。塗るだけで脂肪がやわらかくなるから肌がふわふわになるの！　**B.**Miss Diorのボディクリームは朝、香水代わりに塗る。夜まで潤ってるよ✧　**C.**ジュリークのボディーケアローションはリラックス効果のあるラベンダーの香りをセレクト。夜寝る前に。**D.**NADINOLAの美白クリームは成分が強くてアメリカ圏でしか買えないの。肌がすっごく白くなるよ！

クレンジングしながら目元のマッサージも

まなか 31歳

北新地バー・ココムーン オーナー

ニット￥4,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）デニムスカート￥7,900／DURAS　チョーカー￥1,300／Osewaya（お世話や）

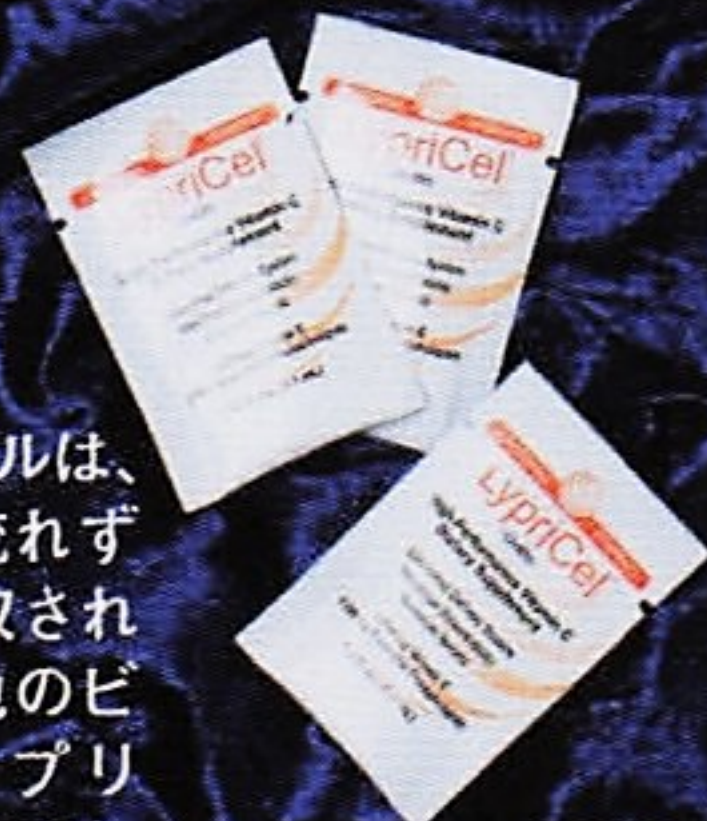
一度の高級エステよりもこまめなメンテが結果を出してくれる

Skincare

肌の乾燥を防ぐために四六時中、保湿命！

リプライセルは、尿として流れず体内に吸収されるから、他のビタミンCサプリに比べ効果アリ。

B

A

A.アベンヌ ウォーターは常に持ち歩いてる。気軽に保湿できるところが◎♥　B.ルルルン プレシャスは濃密保湿のRED派。リニューアルしてから、シートがふっくらして貼り心地good

気合いを入れ直すために髪を30cmカット★

一緒にバーを経営してるパートナーが、少し前に体調を崩しちゃって…。ひとりで店を仕切ることになって初めて、大変さに直面💧経営を始めたときは自分はサポートする側って思ってたけど、責任の重さを感じてめっちゃ燃えてきた！　髪をバッサリ切ったらひと皮向けた感じがするし、自分メンテの面でもいいことずくめ♥　ヘアケアの時短ができた分、他のパーツに手間ひまかけられるように　日中もミスト化粧水を使うとか、こまめな保湿を始めたら次第に肌が見違えてきたよ✧

1986年6月9日生、独身・子供なし、大阪府在住　Q.3年前を振り返って、当時はどんな自分だった？　A.野心家。今はだいぶ現実が見えてきた　Q.最近、うれしかったこと　A.姪っ子がなついてくれた　Q.今一番食べたいもの　A.生レバー　Q.最近好きな芸能人　A.田中圭　Q.コンビニでつい買ってしまうものは？　A.龍角散のどあめ　Q.最近、なにで泣いた？　A.ドラマ『過保護のカホコ』のダイジェスト　Q.出身地は？　A.大阪府　Q.インスタID/manakanomannaka

Dentalcare

男より一生モノのセラミックを検討中♥

自宅でのホワイトニングケアはメガキュア★　仕事柄、口元はキレイにしておきたい✧

Haircare

ホームケアを続けることが美髪への確実なステップ

B

C

A

炭酸シャンプーを使いながらガシガシ頭皮マッサージ

A.オージュアのエイジングスパ クリアフォームを使うと、頭皮が柔らかくなってリフトアップ効果もある✧　B.スティーブンノルのカールミストは、熱から髪を守ってくれるよ♪　C.同シリーズのトリートメント。睡眠中にこすれてなくなる水分をしっかりキープ！

流河さち

—30歳

栄養士&ネイル
アーティスト

美は1日にしてならず
早寝早起きと健康な
食事で根本から若返る

Haircare

**毛穴をキレイに
してからが本当の
美肌への第一歩！**

イプサの毛穴専用コスメで
いちご鼻が改善してきた♥

A.ビタブリッドC フェイスは、化粧水やクリームに混ぜて使う美容パウダー。クリア肌になる。　B,C.イプサのポアスキンケアステップスは毛穴用。バームでマッサージしながら汚れをオフして、化粧水で引きしめるの。　D.ワン バイ コーセーの薬用保湿美容液は、プレ化粧水として使用。乾燥が気にならなくなった☺　E.エリクシール ルフレのバランシング バブルで毛穴洗浄。　F.エリクシール シュペリエルでちりめんじわやほうれい線のハリをアップ♪

Haircare

**柔らかくて扱いやすい
素直な髪に近づける**

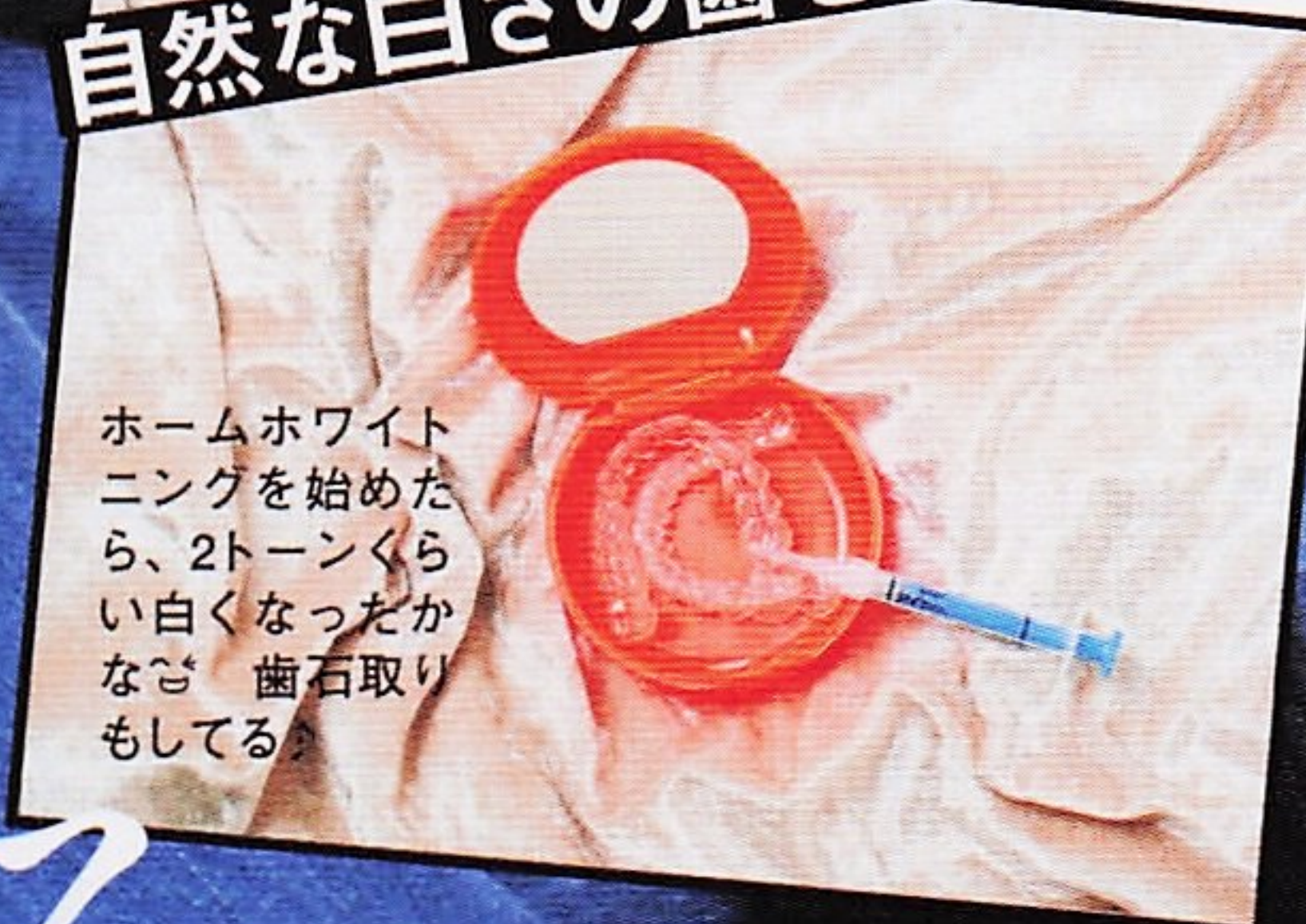
A.エルジューダのエマルジョン＋を使うと、翌朝の髪がパサついてないの！　B.ディスデモカのヘアクレンジングは、トリートメントがいらないくらいに髪がしっとりするよ♥

**大好きな料理にまつわる新しい
キャリアをスタートさせたい♥**

大学時代に栄養士の資格を取ったんだけど、卒業してすぐに結婚したから資格を活かせないまま30歳になっちゃって💧 今でも料理が好きだし、将来、フード関係の仕事に就きたくなって色々と準備を始めたところ♪　栄養学の本を改めて読み直したり、経営の本を手に取ってみたり。視野を広げて、知識や教養を増やしてます☺　ちなみに私は、毎日7時間睡眠の7時起き★　エステやクリニックにあまり行けない分、たっぷり寝てお肌のターンオーバーを促すようにしてるよ♪　良質な睡眠が美肌細胞をつくってくれる☺

2WAYニット¥6,300／LIP SERVICE　デニム¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店

Dentalcare

**地道でも、ケアを続けて
自然な白さの歯をキープ**

ホームホワイトニングを始めたら、2トーンくらい白くなったかな☺　歯石取りもしてる♪

1986年11月21日生まれ、バツイチ独身・息子1人、群馬県在住　Q.3年前を振り返って、当時はどんな自分だった？　A.子供をひとりで育てるためにがむしゃらに働いてた　Q.今年もあと3カ月、年内にやっておきたいことは？　A.ホットヨガで体力づくり　Q.いま一番食べたいもの　A.チーズタッカルビ　Q.鉄板のおもしろ話は？　A.子供が変態かも…　Q.最近何で笑った？　A.子供の謎ダンス　Q.出身地は？　A.群馬県　Q.インスタID/sacchin1121

荒木の連載 其の十六

タイトルはまだない（募集中）。

毎回テーマを決めてさやかがお話する連載。
心の中を覗き見…♡

今回のテーマ **ママ**

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki
MODEL&TEXT_Sayaka Araki **EDIT**_Haruka Noda
THANKS_AWABEES, 攝到掛

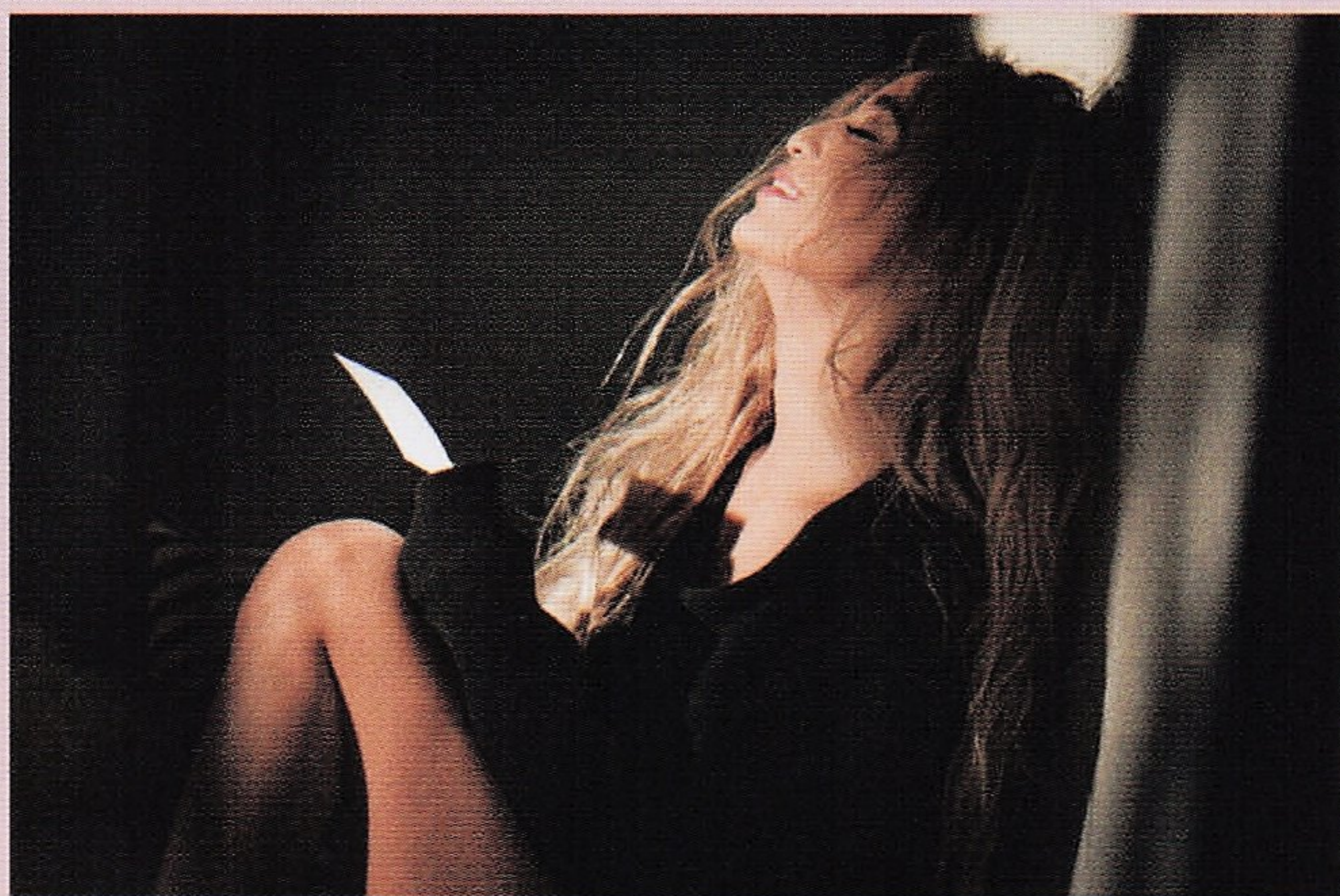
THANK YOU MOM, I LOVE YOU

「やっほー。毎年恒例、イビサに短期移住中の荒木です。例年よりも日数多くイビサにいられて嬉しいな。こっちのイベントで3回DJもできた。毎年自分がパワーアップしてることを実感できるのも、ここに来る楽しみのひとつかもしれない。

海外と日本の行き来を繰り返して人生充実してる。でもなかなか地元に帰れず、親に顔を見せてあげられないことは、そろそろなんとかしなきゃと思いはじめてて。1年に1回くらいしか会わないから、親があと30年生きたとして30回しか会えないってことじゃん。亡くしてから『もっと会いに行ってればよかった』って後悔したくないから、親が元気なうちから一緒にいる時間を増やさなくちゃ。

というわけで今回は私のママの話。

今でこそママと仲良しだけど、一緒に住んでた10代の頃は喧嘩ばっかり。お嬢さんに育てたかったママ。金髪でやんちゃばっかりしていて、地元で『荒木さんちの子とは遊んだらダメよ』とまで言われていた私。パパは私のやんちゃな行動も黙って見ていてくれたからずっと仲良かったんだけど、ママはどうしても理解できなかったみたい。ストレスでハゲさせたこともあるくらい。高校卒業が近くなった頃、家にも地元にもいづらくなって、進学にかこつけて東京へ出てきた。

『もっと会いに行ってればよかった』って後悔したくないから、
親が元気なうちから一緒にいる時間を増やさなくちゃ。

その後数年が経ち、ママとの不仲を当時出ていた『小悪魔 ageha』に書いてさらに怒らせたことも…。

ママと穏やかに話せるようになったのはここ数年の話。私が大人になったんだろうね。ママを一人の人間として見られるようになって、頼りないところや弱いところを見るたび『よく育ててくれたな、大変だっただろうな』って思うようになったから。こんなワケあり商品難ありランクDまぜるな危険噛みつきます触らないで下さい、な私を育ててくれたんだもん。リスペクトしかないよ。

いまだに子ども扱いもされるけど、親にとって子は子なんだから仕方ない。大人として認めてもらえる部分を作ればいいわけで、そう見てもらえるところもあるって感じる。私が表紙の『姉 ageha』を家に何冊も飾ってくれてるし、私の仕事や考えや行動、何も言わなくなった。きっと認めてくれたからだって思ってる。

親だって一人の人間、親だって他人、親だって傷つく、親だっていつまでも若くない、歳をとる、できないことが増えていく———。
そういうことに気がつけたのは、離れている時間があったからかもしれないな。辛い思いをさせたけど、また私のことを信じてくれたことに感謝して、これからたくさんのお返しをしなくちゃ。旅行に連れていったり、お茶したり、買い物連れていったりさ。あの頃たくさん傷つけた分ね。」

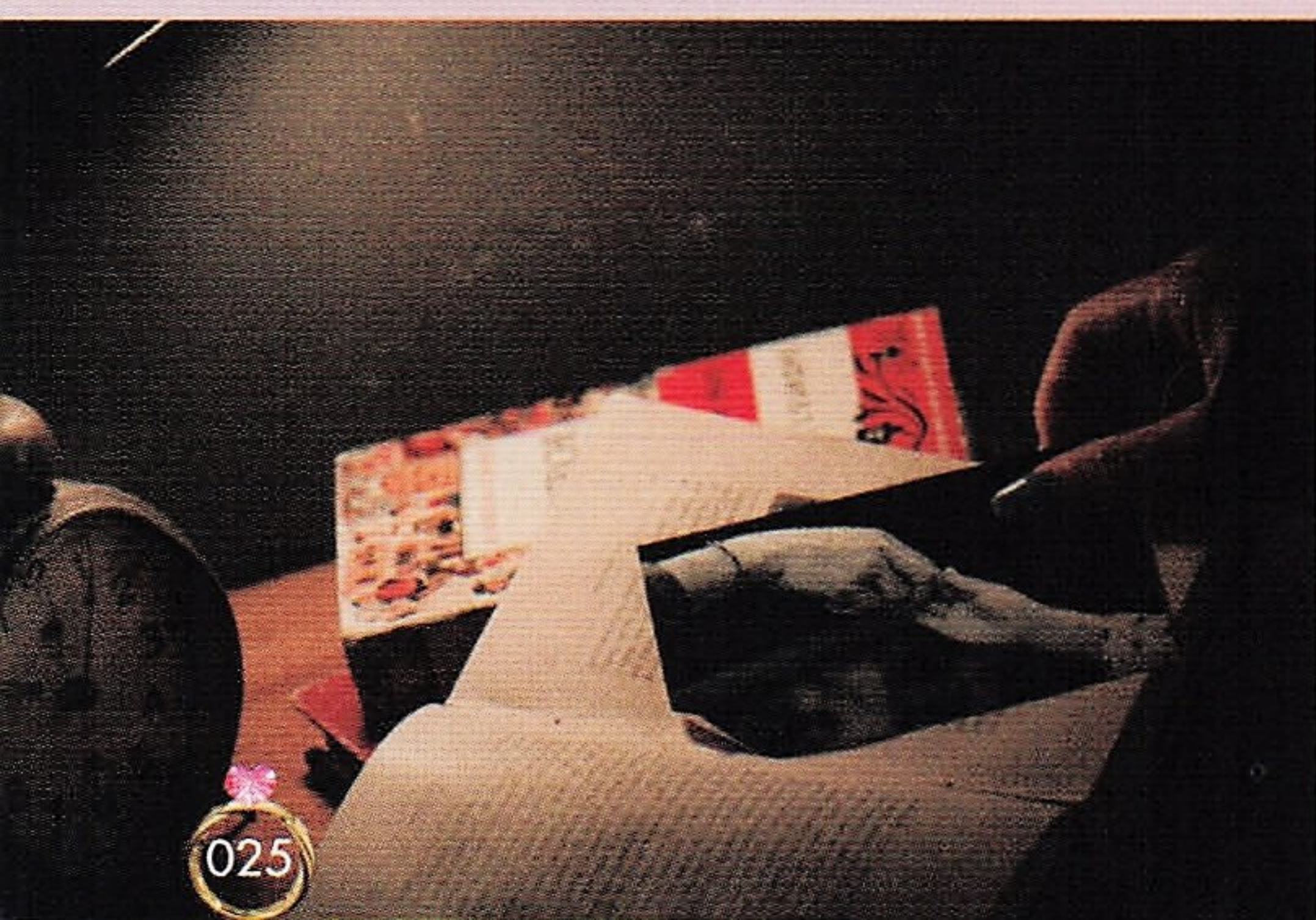
コバナシ

「荒木のママは地元・舞鶴で
学校の給食を作ってるよ。
私が忙し好きなのは、
ママが仕事人間だからかもしれない」

ARRANGE Catalog♥

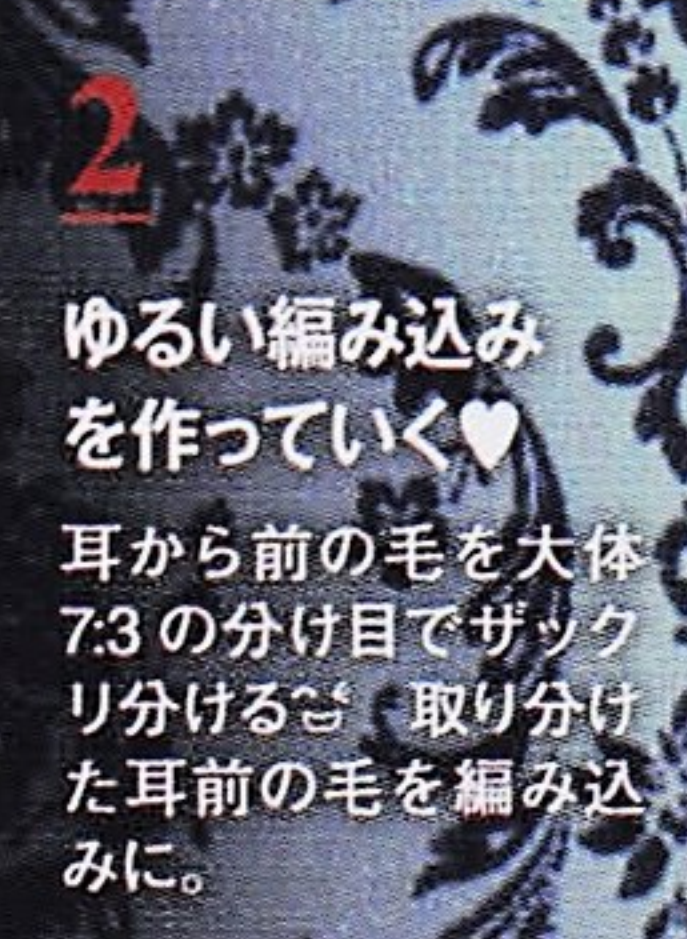
いつもと違う髪型にしてみたら、
昨日よりもかわいく
なれるかもしれない。

"かわいくなる"魔法を
かけられるのは自分だけ

専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

フロントバッククロスワンピース ¥6,490／RESEXXY 渋谷109店
イヤリング ¥1,600 Osewaya(お世話や)

Back　Side

PROCESS

1
ベースはMIX巻きだよ♪
32ミリのコテを使って、全体的にMIX巻きにする☆ ラフに巻いていく感じでOK♥

2
ゆるい編み込みを作っていく♥
耳から前の毛を大体7:3の分け目でザックリ分ける☺ 取り分けた耳前の毛を編み込みに。

3
ゆるく編んでいくのが重要！
耳下まで編んだら、毛束を耳の後ろに持っていってピンで固定。毛先にワックスをつけて完成。

使用ITEM
32ミリのコテ、スプレー、ワックス、アメピン

髪の長さ別 HAIR

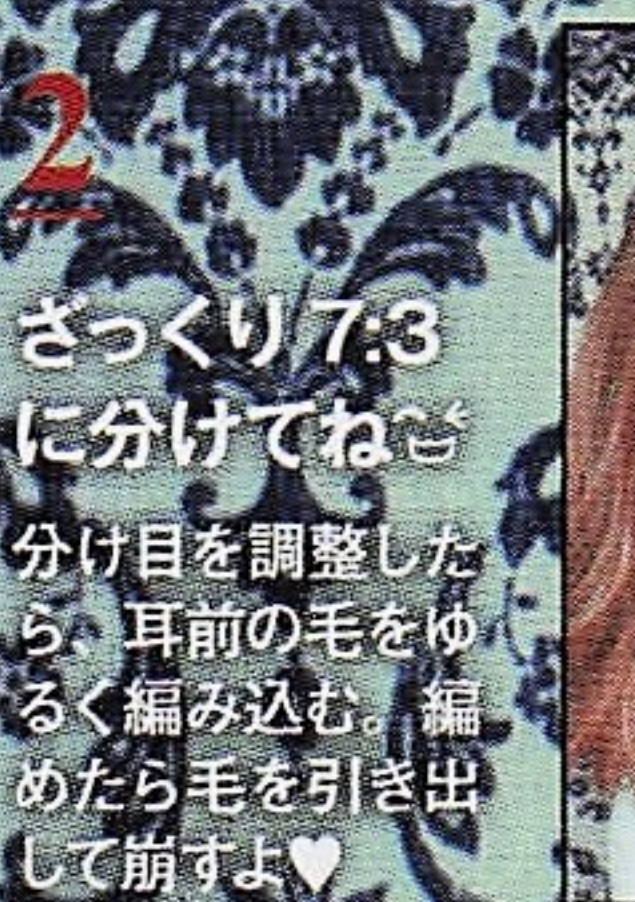
特別な日はもちろん、なんてことない日だって、いつもと違うヘアアレンジにしてみたら楽しく過ごせるかもしれないし、何かいいことが起こるかもしれない✧ 女の子だけが使える“ヘアアレンジ”という秘密の魔法の使い方を一緒にお勉強していきましょう♥

人の目にどう映ってるか不安になんて、もうならない

専属モデル（32歳／東京都）既婚・子供なし
加賀美早紀

Back　Side

PROCESS

1 全体をゆるいMIX巻きに♪
32ミリのコテでゆるいMIX巻きに✧ 毛先まで巻くと変なシルエットになるので注意！

2 ざっくり7:3に分けてね
分け目を調整したら、耳前の毛をゆるく編み込む。編めたら毛を引き出して崩すよ♥

3 耳の後ろに持ってくる✧
耳あたりまで編んで、耳の後ろに持ってきてピンでしっかり留めたら完成だよ

使用ITEM
32ミリのコテ、スプレー、ワックス、アメピン

スカート¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ベルト¥2,770／TAKARAYA 渋谷109店

アレンジのやり方は YouTubeでも紹介しています♥

PHOTO_Mamoru Morikawa HAIR_Ayumi Maruyama EDIT&TEXT_Marika Koizumi
※クレジット表記のないものはモデル私物です。

"手が込んでなさそうなのにキレイな人"になりたい

品のある雰囲気が魅力✧

Bob

アレンジの幅が狭いと思われがちなボブ。でも実は色々やり方があるんです♡ 手抜きに見えない、でも実は簡単な方法をご紹介！

Back

Front

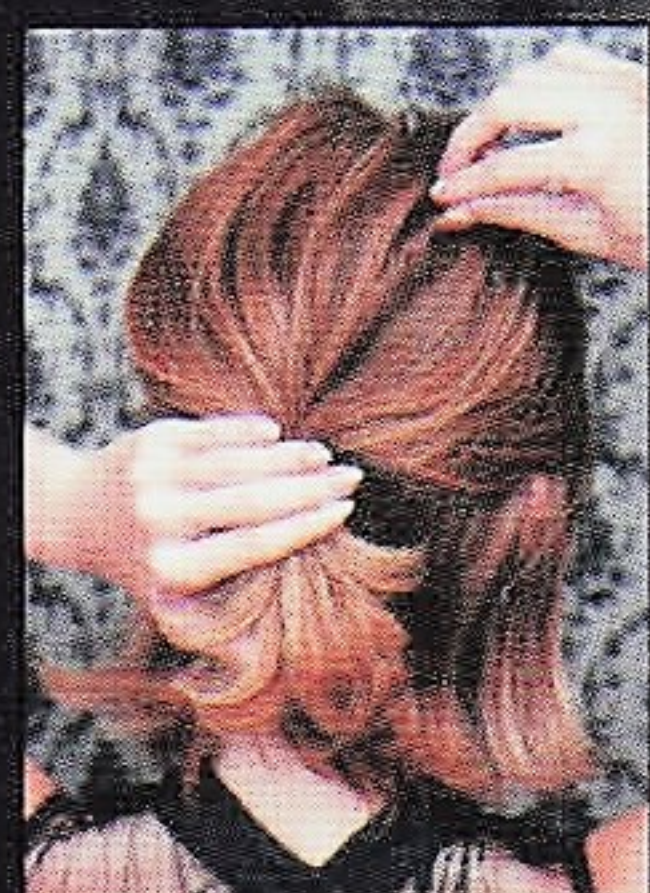
カラコンアドバイザー
美咲さん
（33歳／東京都）
独身・子供なし

肩レースリブニットワンピース[参考商品]／Delyle NOIR 渋谷109店 レースグローブ¥908／TAKARAYA 渋谷109店 イヤリング¥1,600／Osewaya(お世話や)

PROCESS

1 毛先以外はストレート♡
あとで外ハネにするため、毛先以外をアイロンで伸ばして、オイルを少量馴染ませる♡

2 くるんとした毛先を作るよ✧
32ミリのコテを使って、毛先を外ハネに。コテをくるんと外に返すだけだから簡単♥

3 トップの毛をざっくりと♪
耳から上の毛を取り分けて後頭部で結ぶよ♥ 手ぐしで取り分けて、ラフに結ぶのが◎！

4 トップの髪を引き出す✧
結び目を押さえながらトップの毛を引き出す♡ バランスを見ながら、程よくルーズに✧

使用ITEM

ストレートアイロン、32ミリのコテ、ワックス、ベビーオイル、ゴム、スモールピン

ドロップショルダーワンピース¥6,900 ／ LIP SERVICE　チョーカー¥900 ／ Osewaya(お世話や)　ファー付きパンプス¥9,800 ／ Delyle NOIR 渋谷109店

主婦（32歳・東京都）既婚・妊娠8カ月
奥山絵里奈さん

誰になんと言われようと
前髪と顔まわりに髪が
なきゃ生きていけない

Back　Side

このアレンジの前髪なしバージョンはコチラ

フェロモンが足りない。
そんな日は前髪を流せば
不思議と色香が漂ってくる

フロントクロスワンピース¥7,300、リボンパンプス¥8,900　ともにLIP SERVICE　チョーカー¥1,500 ／ Osewaya(お世話や)

Side　Back

使用ITEM

32ミリのコテ、スプレー、ワックス、ゴム、アメピン、スモールピン

PROCESS

1 まずは全体を巻いていく♡
32ミリのコテで全体をゆるいMIX巻きにしていくよ♪　神経質にならず、ラフに巻けばOK。

2 後ろでひとつに結んでおくよ✧
顔まわりとおくれ毛を残して、全体を後ろの低い位置でひとつに結んでおくよ✧

3 毛束で結び目をふんわりと隠す
髪の毛をひと束取って、結び目にぐるぐる巻きつけてピンで固定♥ ゴムを隠すよ✧

4 前髪がある子は最後に巻いて♡
前髪は32ミリのコテで巻いてふんわり♥　巻けたら全体にワックス、毛先にオイルを✧

北新地バー・ココムーンオーナー（31歳・大阪府）独身・子供なし
まなかさん

あなたに見つめられたら
自信を持って笑える
私でありたい

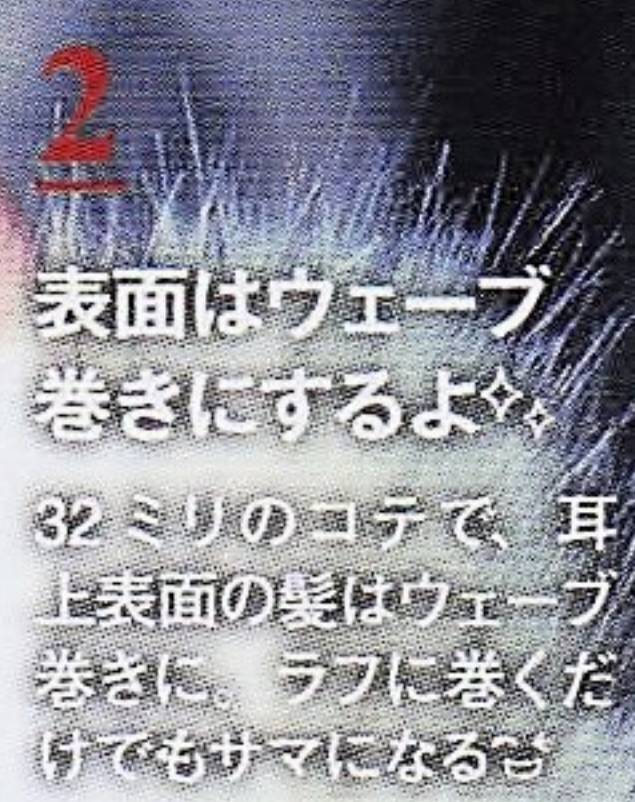
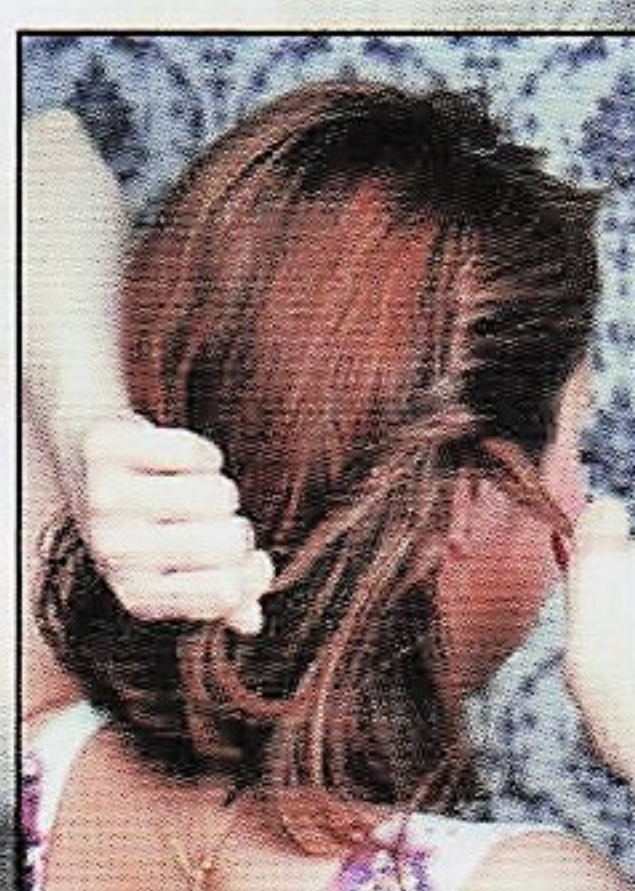
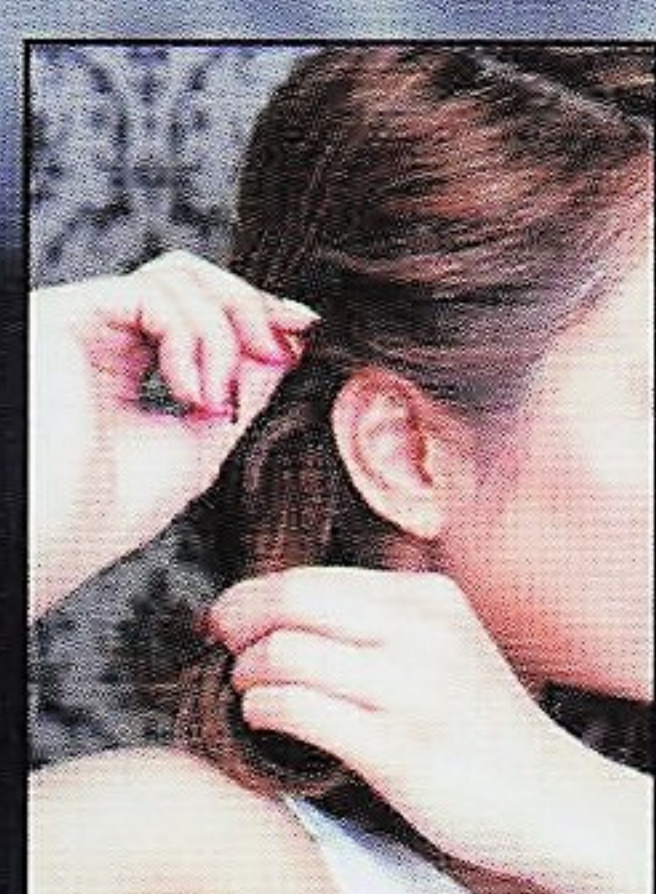
ファーコート¥16,500 ／ LIP SERVICE　ワンピース¥6,900 ／ Delyle NOIR 渋谷109店　女優ハット¥5,900 ／ DaTuRa 渋谷109店　ネックレス¥1,300 ／ Osewaya(お世話や)

Back　Side

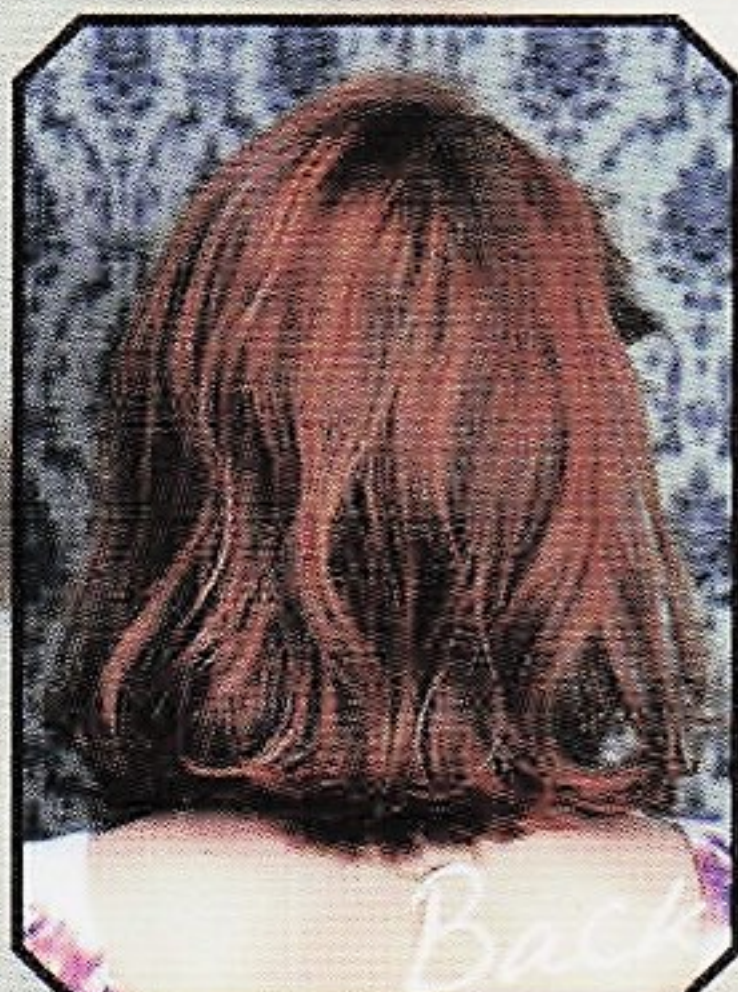
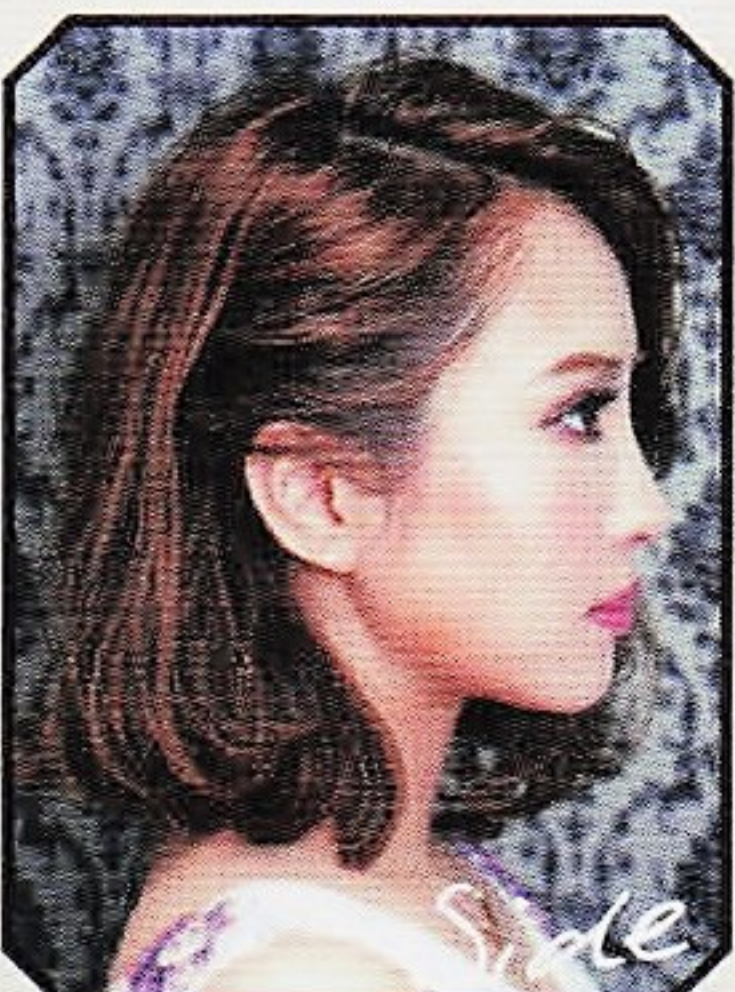
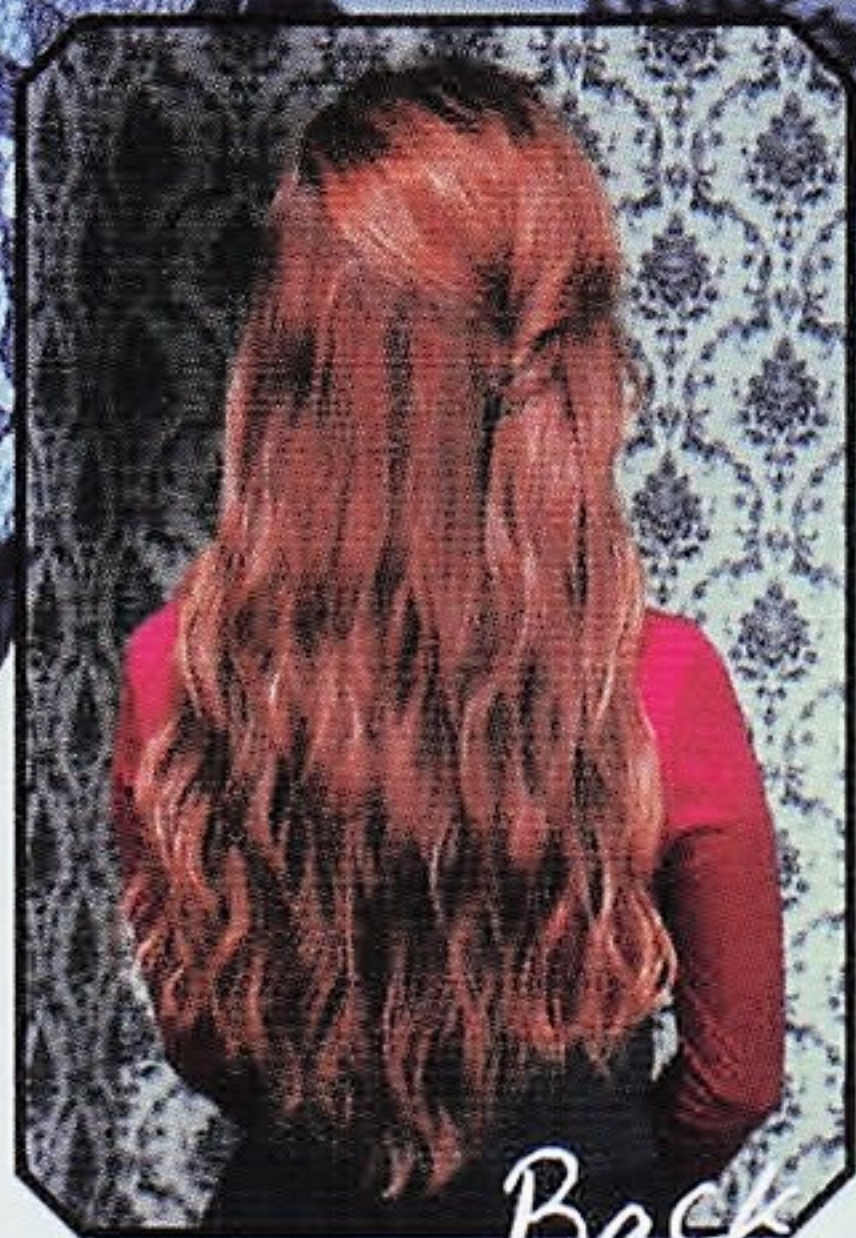
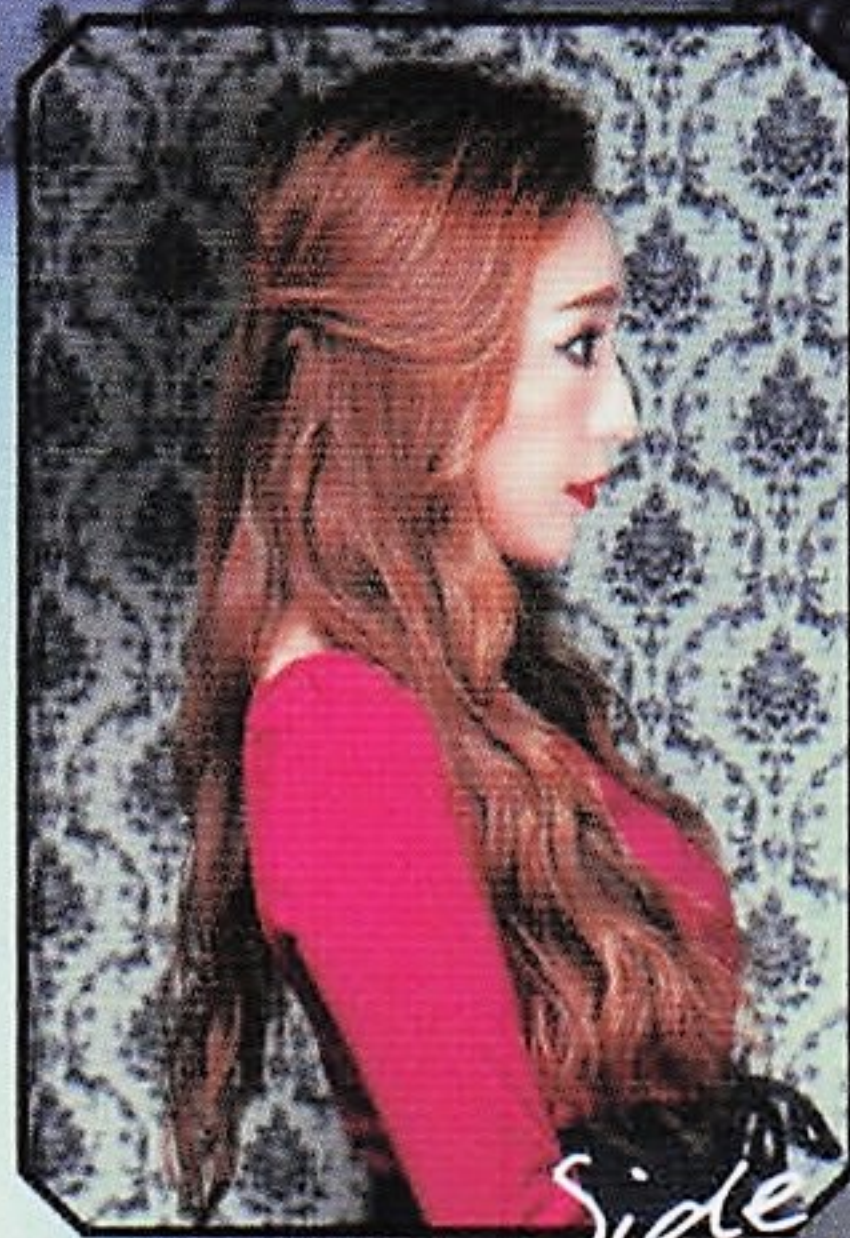
使用ITEM

32ミリのコテ、スプレー、ワックス、アメピン

PROCESS

1 先に毛先を巻いておく♡
32ミリのコテで、耳下の毛だけを内巻き、外巻きと交互に繰り返して巻いていくよ♥

2 表面はウェーブ巻きにするよ✧
32ミリのコテで、耳上表面の髪はウェーブ巻きに。ラフに巻くだけでもサマになる♡

3 片方だけをクルクルと♥
好きなほうの耳前の髪を取り2つに分けたらクルクルとねじって後ろへ持っていく✧

4 ねじった毛束は耳後ろで固定！
耳の後ろにピンで固定したあと、ねじった部分から軽く毛束を引き出して程よく崩す♡

本当の私なんて知らなくていい
かわいい私だけを瞳に映して

使用ITEM

32ミリのコテ、スプレー、ベビーオイル、アメピン

Back

Side

PROCESS

1

全体的にゆるく巻いておく
32ミリのコテでゆるいMIX巻きを作るよ。耳くらいの高さからラフに巻けばOK♥

2

前髪を後ろに持っていくよ
前髪をかきあげる感じで後ろに持っていきながらねじる✧ トップの毛を軽く引き出すよ。

3

クルクルとねじったら、ピンで留めるよ✧
ねじった部分が崩れないように、しっかりとピンで固定！ ピンは髪の毛で隠してね

4

ウェット感を出すのがポイント
ベビーオイルを1プッシュ手に出して、全体的に馴染ませツヤ感を演出するよ♥

髪型次第でイメージ激変✧

Long

巻きおろしが定番人気だけど、それぱっかりじゃ飽きちゃう！ いろんなアレンジができるロングヘアこそ、色々冒険するのが正解♥

フロントオープントップス¥5,490／RESEXXY渋谷109店 スカート¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店 ベルト¥2,770／TAKARAYA 渋谷109店 イヤリング¥1,400／Osewaya(お世話や) パンプス¥8,900／LIP SERVICE

いつか、あのコよりも
きっとかわいくなれるはず

老けていってる場合じゃない！
昨日の自分を超えなくちゃ

真優川 咲さん
美の伝道師（31歳／東京都）
独身・子供なし

総レースハイネックトップス¥4,900、花柄タイトスカート¥5,900、サッシュベルト¥3,800、ファーベレー帽¥5,900／すべてDelyle NOIR 渋谷109店　イヤリング¥1,600／Osewaya(お世話や)

使用ITEM

32ミリのコテ、スプレー、ワックス、スモールピン、ゴム

Back　Side

PROCESS

1 最初に全体を巻いておくよ
あとで編むんだけど、ベースは巻いたほうがかわいく仕上がるから32ミリのコテでMIX巻き✧

2 根元からゆるく編む✧
髪全体を半分に分けて、フィッシュボーンで編んでいく♥　髪を2つにわけて左右から交互に編む♥

3 編み目から髪を引き出すよ♪
毛先を長めに残してゴムで結んだら、編み目から毛束を少しずつ引き出してルーズに仕上げる

レース×ジョーゼット袖バルーンチュニック¥5,900、スカート¥5,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　ヘアアクセ¥1,600／Grandedge 渋谷109店　ピアス¥10,000／RuuA

Back　Side

PROCESS

1 トップの部分はストレート✧
26ミリのコテで全体をゆるくMIX巻きしたあと、トップの髪だけストレートアイロンで整えるよ✧

2 無造作に手ぐしで髪を集めて✧
耳の後ろの毛を残して、残りの毛を手ぐしで後ろへ。太めのゴムで、ギュッとしっかり結んでね

3 ゆるいシルエットを作っていくよ
トップの髪を指で軽く引き出す　バランスを見ながら引き出していって、無造作な感じに仕上げるよ♥

使用ITEM

32ミリのコテ、スプレー、ワックス、スモールピン、太いゴム

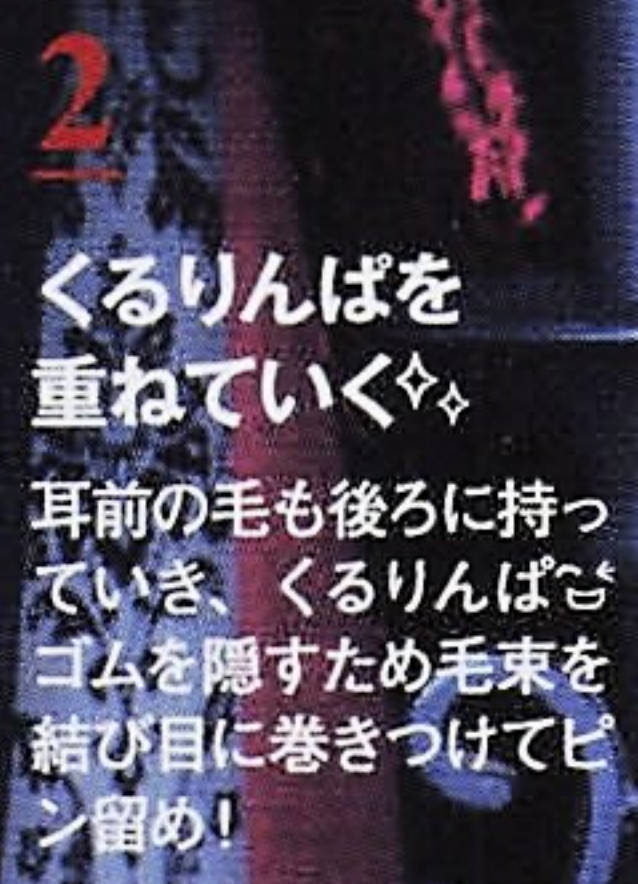
真正面から見られても目をそらさずに居られる自信が欲しい

使用ITEM

ストレートアイロン、32ミリのコテ、スプレー、ワックス、アメピン、ゴム

PROCESS

1 ベースはゆるいMIX巻きだよ

32ミリのコテで巻いたら、耳前と耳下の毛を残して、トップの髪を後頭部でくるりんぱするよ。

2 くるりんぱを重ねていく✧

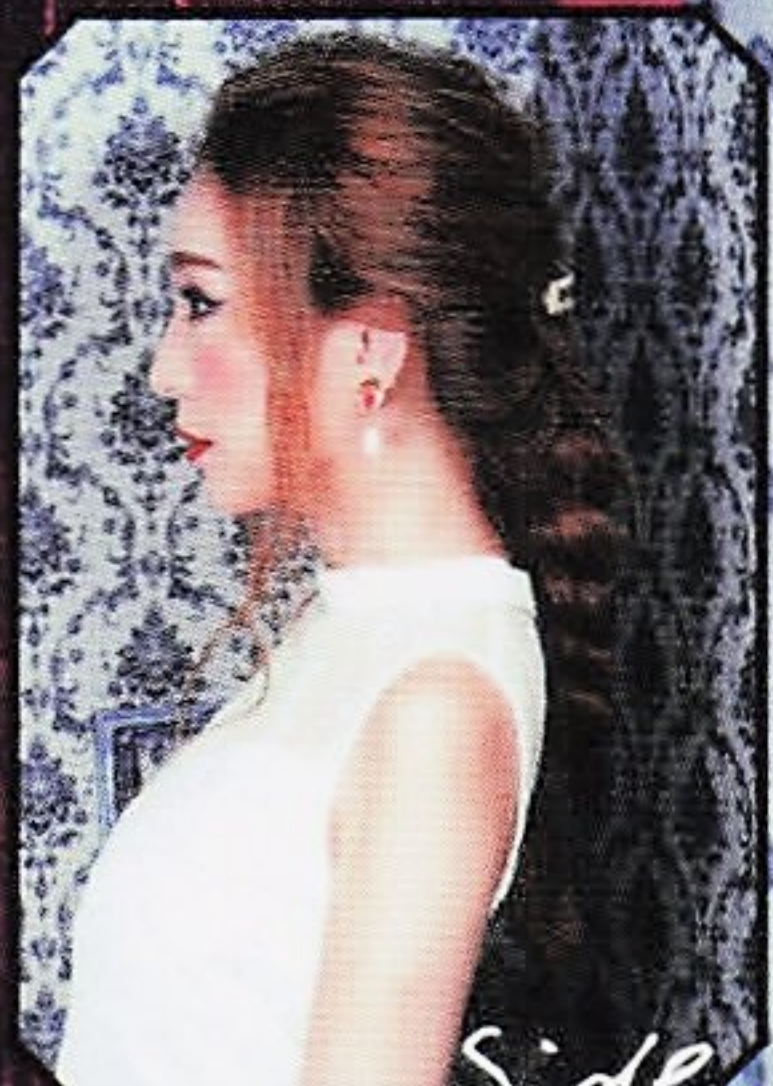
耳前の毛も後ろに持っていき、くるりんぱ。ゴムを隠すため毛束を結び目に巻きつけてピン留め！

3 毛束を引き出し全体的にゆるく

後ろで1本の三つ編みを作ったら、トップや三つ編みから毛を引き出して程よくゆるめる。

Side

Back

このアレンジの前髪なしバージョンはコチラ

レースハイネックトップス¥4,900、ウエストリボンパンツ¥7,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　レースグローブ¥908／TAKARAYA 渋谷109店　ヘアアクセ¥1,000／Grandedge 渋谷109店　イヤリング¥1,400／Osewaya(お世話や)

大切な人と過ごす特別な日は後ろ姿までかわいくいたい

総レースVネックトップス¥3,800、スカート¥5,900、ファーピアス¥2,000／すべてDelyle NOIR 渋谷109店　ベルト¥2,770／TAKARAYA 渋谷109店　ヘアアクセ¥2,200／Grandedge 渋谷109店

Back

Side

心がするする解けていくルーズな気分で過ごす夜

アイスニットトップス¥5,900、アイスニットスカート¥5,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店、ドロップパールクロスピアス¥12,000／RuuA

使用ITEM

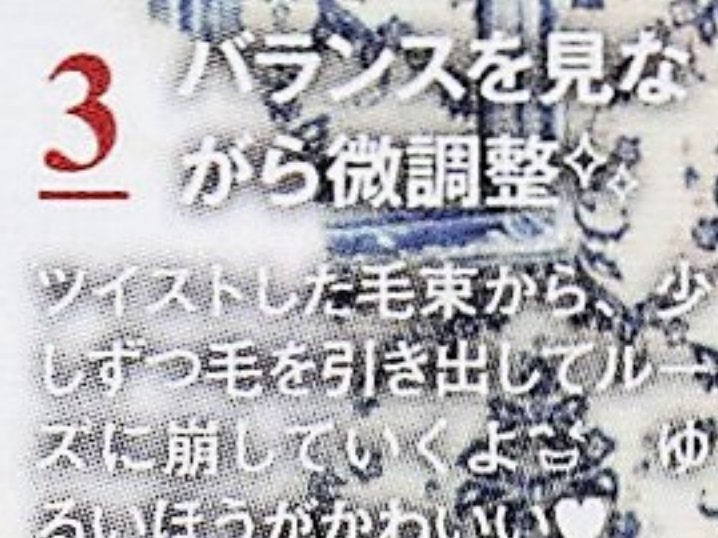
ストレートアイロン、32ミリのコテ、スプレー、ワックス、スモールピン、ゴム

PROCESS

1 ゆるい巻き髪を作っておくよ

最初に32ミリのコテを使って、全体的にMIX巻きにする 耳下あたりからゆるく巻いていくよ♥

2 前髪を残してひたすらクロス

髪全体を半分に分けたら、毛束を手前に出しながらひたすらくるくるツイストさせてゴムで結ぶ✧

3 バランスを見ながら微調整✧

ツイストした毛束から、少しずつ毛を引き出してルーズに崩していくよ　ゆるいほうがかわいい♥

昨日より自分に自信が持てたら不安な夜も越えていける

Back

Side

使用ITEM

32ミリのコテ、ワックス、スモールピン、ゴム

PROCESS

1 トップは巻かないでね

32ミリのコテで、アゴ下くらいから巻いていく ざっくりとしたMIX巻きにしていけばOKだよ✧

2 毛束をねじって後ろのほうへ✧

耳から前の髪を2つに分けて、ねじりながら後頭部へ。反対側も同じようにねじって後ろに♥

3 頭の真後ろでしっかり結ぶ★

左右から持ってきた毛束同士を、後頭部でひとつに結ぶよ　ねじった毛束は軽くゆるめてルーズに。

ウエスト透けレースワンピース¥7,990／RESEXXY 渋谷109店　レースチョーカー¥8,900／RuuA

Back

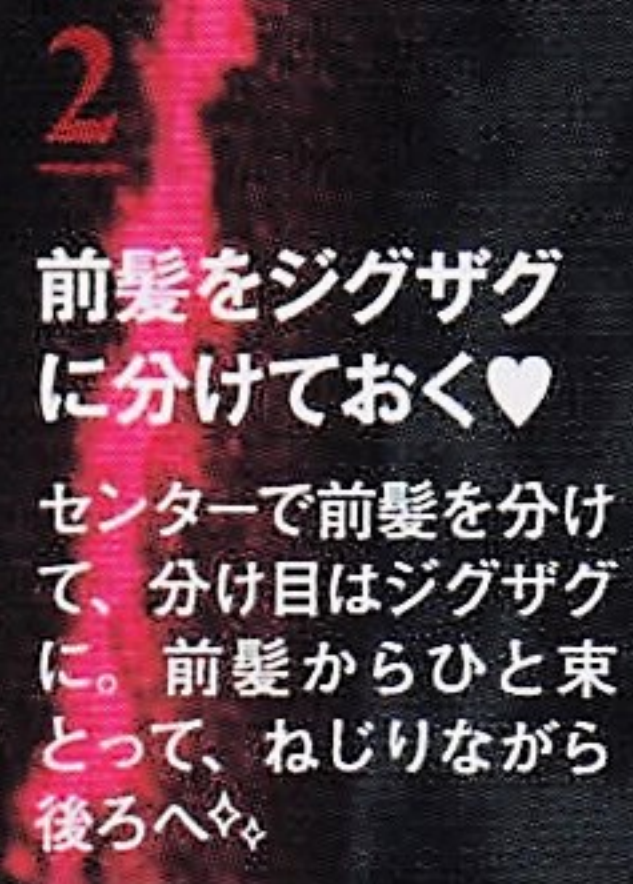
Side

鏡を見る度ためいきじゃなく
自信が出てくるような日に

Back
Side

桜井莉菜
専属モデル（34歳／東京都）
独身・子供なし

PROCESS

1
ダレないようにしっかり巻くよ
26ミリのコテでMIX巻きに✧。細かめに巻いたほうがかわいい😊ブラシで巻きをほぐす。

2
前髪をジグザグに分けておく♥
センターで前髪を分けて、分け目はジグザグに。前髪からひと束とって、ねじりながら後ろへ✧。

3
ねじった毛束はピンで固定！
後ろに持っていった毛束は、ねじってピンで留めるよ。これをもうひと束作ったらOK😊

使用ITEM
26ミリのコテ、スプレー、ブラシ、アメピン

シャギーニットタイトスカートワンピース¥6,900／Delyle NOIR 渋谷109店
3連リボンチョーカー¥500／Grandedge 渋谷109店

URL: http://www.mariannebolle.com

瞬きするたびキラキラが溢れだす魔性の瞳✧

すっぴん目

OPEN CLOSE

シャドーのみ

OPEN CLOSE

メイク完成後

OPEN CLOSE

PROCESS

1 まずはベースカラーをON！

1番のシャドーをアイホール全体に塗る。しっとりした質感で、お肌にスッと馴染む感じ♥

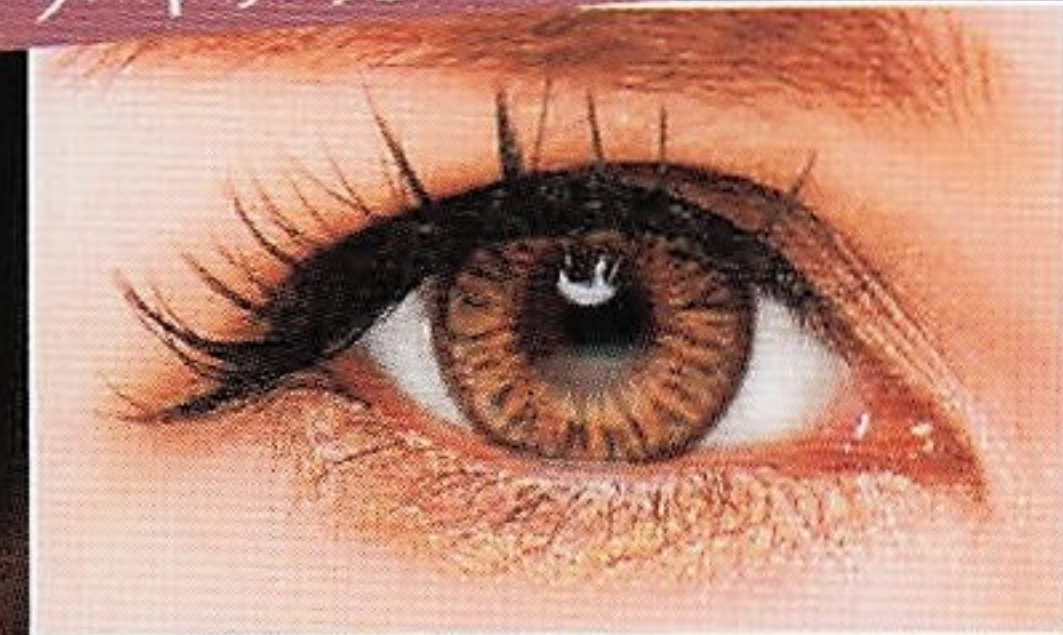
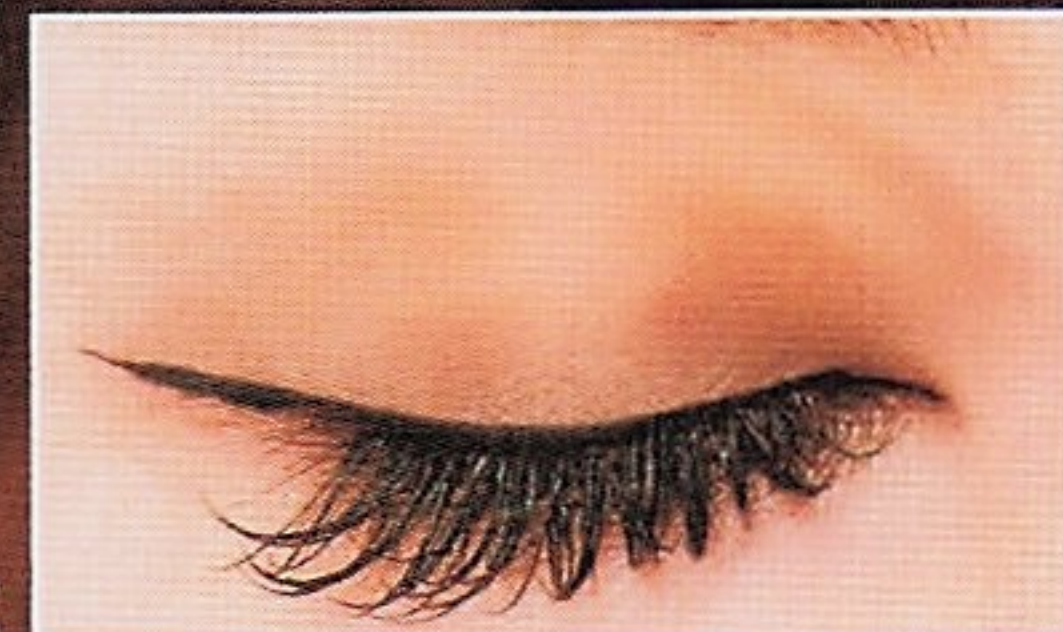
2 シャドーを重ねてグラデにする✧

二重幅に2番のシャドーをON！ 1のシャドーとグラデになるよう境目をキチンと馴染ませる♥

3 締め色は目のキワに細くのせて✧

発色濃いめの3番は、目のキワに細く重ねてさらにグラデに。目元に陰影をつけてホリ深く♥

4 キラキラシャドーは下まぶたに♥

ツヤ感のある4番のシャドーは、下まぶたにのせてハイライトとして使うよ♥　上品な発色！

コレ１つあれば立体感のある目元を自然に演出できます！

美人顔になるきらめきシャドー♥

＼使用アイテム／

マリアンボレ クラムカラーアイズ 09￥6,500／マリアンボレ

程よいツヤ感と絶妙な発色。今っぽいメイクが作れると話題のアイシャドーパレットを発見しました！　早速メリさんに使ってもらったので、その様子をレポートします♥　いつものメイクがこのシャドーひとつで、ぐっと大人っぽい印象に変わるかもしれません。

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Anri Mitsuishi MODEL_Meri Kanzaki EDIT&TEXT_Marika Koizumi

ギャルの登竜門！ 伝説のヘアサロン「CARRY」がリニューアルOPENしました！

「もうオトナだし…」と気後れしないで！

ハデでかわいいお姉さんは、こぞって CARRY に通っていた♥

かれこれ20年もの間、ギャルの理想のヘアスタイルを作り上げてきた伝説のヘアサロンCARRY♥ この度、店内が大人っぽくリニューアルしたということで、普段からCARRYにお世話になっている莉菜がお祝いに駆けつけました✧。

PHOTO_Ken Ogawa (will creative) **MODEL**_Rina Sakurai **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi

かわいいデコグッズがいっぱい！

キャラクターものからシンプル系までたくさん♡

デコグッズは販売もしてるし、オーダーで私物をデコってもらうことも可能！

眺めてるだけでもテンションが上がるデコグッズたち♥ 家に並べて置いときたいよね✧。

3Fにもデコグッズがズラリと並んでる

黒ベースで大人っぽく♥なおかつハデさもMIX✧

大きなロゴが目を引くポイント

2F ヘアサロン♥

2Fは黒ベースでシックな雰囲気♥ だけどCARRYらしいハデさもあってとてもステキ✧。

くすみ感のあるベビーピンクカラーでほんのり甘く♥

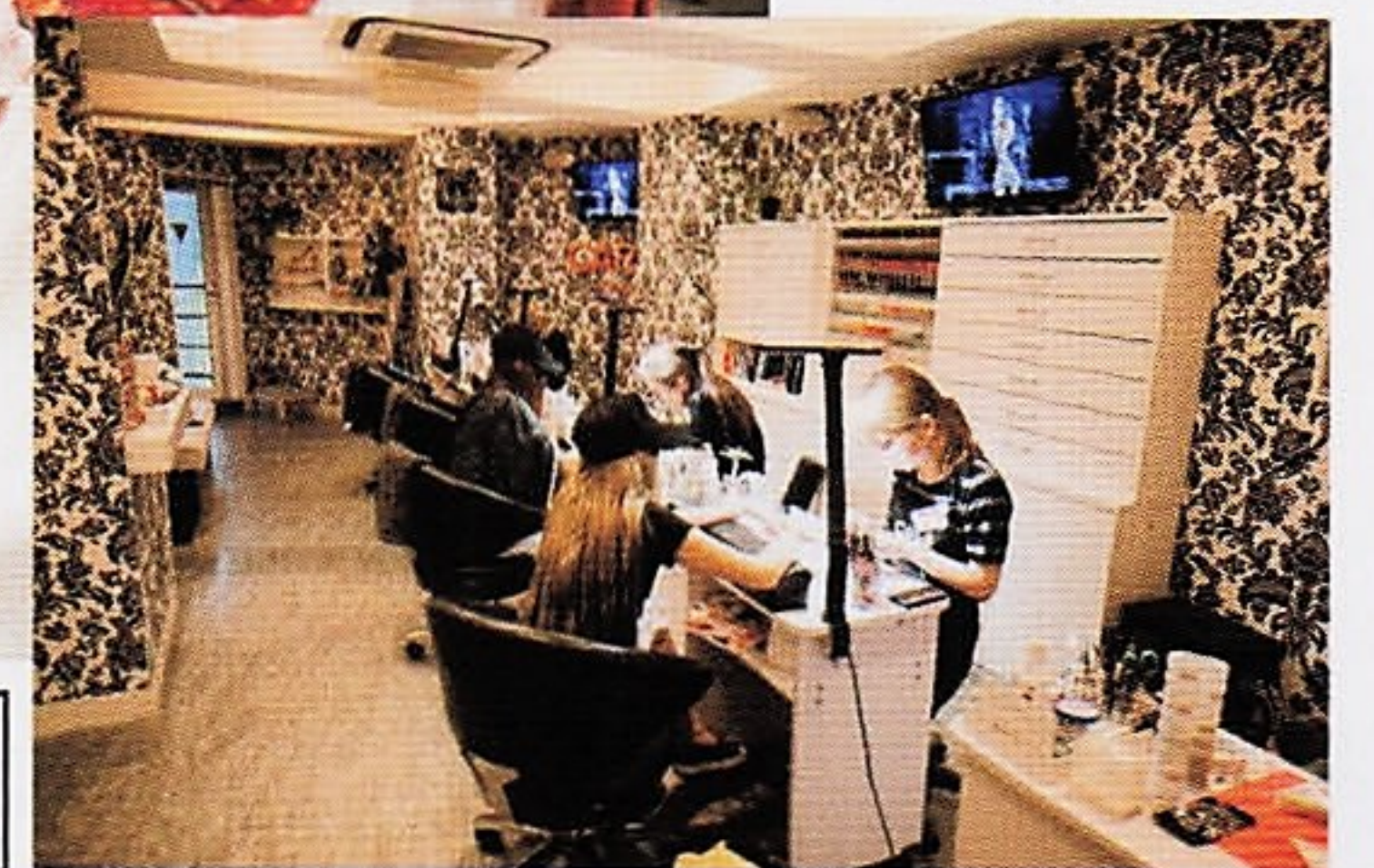
莉菜のヘアカラーもCARRYだよ♥

まつエクスペースは大きなソファでリラックス

座り心地抜群♥ 1カ所でヘア、ネイル、まつエクと全部できるのってとっても嬉しい！

3Fも少し前にリニューアル♥ ハデさを残した絶妙なバランスがお姉さん世代のツボ！

最近同じ色だったから気分を変えたくて。わかりにくいけどキラキラのエクステもポイント✧。

3F ネイル&まつエク♥

3Fはダマスク柄の壁紙が大人っぽくてかわいい♡

Instagram ID : haircarry

LINEにてお得なクーポン配信中!

LINE ID : @carry8220

速報！ お姉さんagehaのYouTubeチャンネルでCARRY×莉菜のスペシャル動画が見られるよ♥

伝説の店長、小柳さんのコメント♡

メニューも進化中！

イルミナカラーの導入、おへそまでのスーパーロングエクステやウェーブエクステ、モデルに人気の水素トリートメントなど、かわいくなれるメニューが豊富！ ぜひ一度キャリーへお越しください。

18年前ver.♥

私たちもCARRY大好きです♥

カラコンアドバイザー（33歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん
ネイルは甘利さん、ヘアは小柳さんが担当してくれることが多いかな♥ 難しいショートヘアのカットもすごく上手✧。

美の伝道師（31歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん
ネイルは渋谷店の甘利さんが上手くて早い！ ヘアでは、初めてスーパーロングのエクステをつけたよ♥ やっぱ盛れる☺

専属モデル（27歳／東京都）独身・子供なし
小原優花
CARRYには17歳のときから通ってるから、もう10年もお世話になってる♥ ヘアもネイルもまつエクも全部CARRY✧。

CARRYのサロンはココ！

HAIR CARRY
㊟東京都豊島区池袋 2-44-2 TIS ビル 2F
☎ 03-3971-8220
㊡火曜日

NAIL CARRY-ikebukuro-
㊟東京都豊島区池袋 2-44-2 TIS ビル 3F
☎ 03-3971-7775
㊡年中無休

NAIL CARRY-shibuya-
㊟東京都渋谷区道玄坂 2-25-9 ロマーネ80-3F
☎ 03-5784-9115
㊡年中無休

背丈に合っていれば格が上がる!

やれに見える方法

った着回しを紹介するよ！ 「流行ってるのに私が着るとおしゃれに見えない」のお悩みはここで解決できるかも！

THANKS_AWABEES

背低めの人のガウンコート

選ぶポイント

1. 肩と襟がカチっとしている
2. ミドル丈
3. トレンチ風に着られるデザイン

ダボっとした服は着せられて見えちゃうから、肩幅をマークできるカチっとしたフォルムが必須。丈は膝下、身頃もタイトが◎。

ツイードガウンコート¥15,500／LIP SERVICE

カジュアル

スウェットワンピのルーズな雰囲気をコートで引き締め

コートのボタンや肩のきちんと感があるからスウェットも大人っぽく着られる。背中ビジュースウェットワンピース¥6,900／DaTuRa 渋谷109店　エコファークラッチバッグ¥3,229／WEGO　レオパード柄ブーツ¥10,900／SPIRALGIRL 渋谷109店

大人シンプル

まくった袖のこなれ感でデニムスタイルがサマになる

肩がカチっとしてるからボタンとベルトをきちんと締めていてもダボつかずきれい。デニムパンツ¥1,990／WEGO　サングラス¥1,110／GRL　バッグ[ショルダー付き]¥7,900／LIP SERVICE　スエードオープントゥパンプス¥6,900／R&E

ドレッシー

ベルトだけ結んだラフな着方でも似合うのは膝下丈のバランスから

せっかくのドレスアップが普通に見えないようコートを着崩して。ベロアキャミワンピース¥8,900／ROYAL PARTY　クラッチバッグ［ショルダー付き］¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　イヤリング¥1,200／Grandedge 渋谷109店　スエードパンプス¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

甘め

旬の肩かけ着崩しも体格に合っていればモタつかない

幼く見えがちなチェックやニットもニュアンスカラー統一で大人顔。シャギーニットワンピース¥7,300、ニーハイブーツ¥13,500／ともにLIP SERVICE　バッグ［ショルダー付き］¥3,054／GRL　イヤリング／スタイリスト私物

レトロ

身頃がタイトだからワイドパンツとの合わせもスマート

背低めの人が苦手なワイドパンツはコートの他小物でカチっと締めて。レースブラウス¥5,900／BARAK 渋谷109店　ニットワイドパンツ[別途トップスセット]¥8,900／LIP SERVICE　キャスケット¥6,900／MIIA　トートバッグ[ショルダー付き]¥8,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　フラットシューズ¥6,900／REZOY

身長低め・高め別

ベーシックなコートだって

定番コートがおし

159cm の佳那恵、168cm の沙世が着こなす定番 3 ジャンル 6 種類のコート。身長別で考える似合うコートの選び方と、それを使

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.) **STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) **HAIR&MAKE**_Megumi Isojima(SHIMA) **MODEL**_Sayo Hayakawa,Kanae Sugiyama **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

背高めの人のガウンコート

選ぶポイント

1. 肩落ち
2. ワイドシルエット
3. ボタンレス

背がある分たっぷりシルエットもサマになる！　肩落ちや身幅広めの、トレンドシルエットが似合うのは背高めの人の特権です。

ガウンコート¥16,900／LIP SERVICE

カジュアル

ラフな装いのときはベルトをきつくしてきちんと感をプラス

ベルトの締め方でコーデ全体の雰囲気も変化。ケーブルニット¥5,900／ROYAL PARTY　デニムパンツ¥2,900、バッグ¥2,590／ともにWEGO　スエードパンプス¥19,000／タラントン by ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

大人シンプル

ミニワンピだってコートのルーズ感で大人見え

ベルトはきつく結ばず低めの位置でサラッとくくるだけがこなれ感のもと。ワンピースはトーンを合わせればより大人。ノースリーブニットワンピース¥2,313／GRL　バッグ¥7,900／LIP SERVICE　フープピアス¥1,200／RASVOA 渋谷109店

ドレッシー

サラリと肩掛けしたガウンがドレスアップ慣れしてるムードに

攻めのスタイルもコートで着崩しが完成。ベロアストライプトップス¥6,500、スカート¥7,500、キルティングバッグ¥5,900／すべてDURAS　サークルピアス¥2,490／RESEXXY 渋谷109店　レースチョーカー［参考商品］／LIP SERVICE

甘め

ボタンレスのラフ感を利用して甘さ控えめに

甘すぎが似合わない背丈。ガウンの雰囲気が味方になるよ。タートルニット¥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店　花柄スカート¥6,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ハット¥7,900、クラッチバッグ¥5,500／ともにDURAS　サークルピアス¥832／GRL

レトロ

ゆったりコートはレトロな雰囲気作りにも好相性

コートのワイド感を強調したいから袖を通すだけで着るのがいい感じ。ドットワンピース¥8,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ベルト¥3,900／MIIA　クラッチバッグ［ショルダー付き］¥1,480／GRL　ブーティ¥24,000／ダイアナ ロマーシュ（ダイアナ 原宿店）

背低めの人のチェスターコート

選ぶポイント

1. 肩がカチっとしている
2. タイトなシルエット
3. ミドル丈

ガウンコートと選び方はほぼ同じだけど、腰ベルトがない分、より体へのフィット感が大事。襟もカチっとしつつ小さめが好相性。

チェスターコート¥12,800／Delyle NOIR 渋谷109店

カジュアル

カジュアルなのにイイ女っぽいのは肩掛けコート効果

これもカチっとしたコートのシルエットありきで完成。背中チェーンニット¥5,500、チェーンバッグ¥7,900／ともにLIP SERVICE　チェックショートパンツ¥7,900／DURAS　キャスケット¥3,500／SPIRALGIRL 渋谷109店　めがね¥1,202／GRL

大人シンプル

タイトなシルエットだからシンプルなコーデでも大人顔

肩や襟のシャープさでワンツーコーデも簡単にクール。リブトップス¥4,900／BARAK 渋谷109店　ツイードパンツ¥7,990／RESEXXY 渋谷109店　レオパード柄バッグ¥6,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　フープイヤリング¥700／Grandedge 渋谷109店　スエードパンプス¥11,800／DURAS

ドレッシー

ワンピースに着るならあえて肩掛けして抜け感を

頑張った感が出ないよう着崩すのもおしゃれ見えのコツ。チェックワンピース¥6,900、スエードチョーカー¥2,500／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　ショルダーバッグ¥7,900／MIIA　サークルイヤリング¥1,500／Grandedge 渋谷109店　ニーハイブーツ¥19,800／DURAS

甘め

派手な柄トップスなら袖通しで着てきちんと感をプラス

きちんと見えするチェスターは華やかなアイテムもきれいめにシフト。花柄ブラウス¥6,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　スキニーデニムパンツ¥7,900／DaTuRa 渋谷109店　バッグ¥8,900／MIIA　イヤリング¥1,200／Grandedge 渋谷109店　パンプス¥6,900／R&E

レトロ

冒険アイテムもプレーンアウターでスマートにまとまる

時代を問わないデザインだから'70sっぽいアイテムともなじみよし。ジャンパースカート¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　中に着たカットソー¥4,500／SONGEUR d.i.a.　ハット¥7,900／DURAS　フリンジバッグ¥2,313／GRL　ブーティ¥7,600／R&E

背高めの人のチェスターコート

選ぶポイント

1 肩落ち

2 ワイドシルエット

3 ロング丈

ふくらはぎまであるロング丈がちょうどいい！　ワイドシルエット＆黒のメンズライクなムードもカッコよく着こなせちゃうよ。

チェスターコート￥16,980／EGOIST ルミネエスト新宿店

カジュアル

袖をまくりあげて大人の余裕を醸し出して

肩落ちがカジュアルなコーデにぴったりハマる。Tシャツ￥832／GRL　ワイドパンツ￥8,500／SPIRALGIRL 渋谷109店　キャスケット￥4,500／LIP SERVICE　トートバッグ［ショルダー付き］￥7,500／DURAS　ローファー￥14,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

大人シンプル

シンプルなのにムードがあるのはコートのワイド感から

丈が長いからロングスカートのコーデにもぴったり。ノースリーブニット￥4,500／DURAS　タイトスカート￥2,990／WEGO　レオパードバッグ￥5,800／SPIRALGIRL 渋谷109店　フープピアス￥1,990／GYDA 渋谷109店　パンプス￥2,128／GRL

ドレッシー

ルーズ感があるからタイトワンピも今っぽく見える

コートの色と配色を合わせれば統一感もあり。ニットワンピース￥6,900／Delyle NOIR 渋谷109店　エコファーバッグ￥2,590／ダブルシー（WEGO）　ベルト［参考商品］／LIP SERVICE　フリンジピアス￥1,990／RESEXXY 渋谷109店　パンプス￥11,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）

甘め

花柄と女優帽の華やかなセットをコートで品良く

主張の強いアイテムが多いからコートを引き算役に。花柄ロンパース￥8,900／DURAS　つば広ハット￥5,500／DaTuRa 渋谷109店　ファーショルダーバッグ￥2,221、サークルピアス￥832／ともにGRL　ニーハイブーツ￥16,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）

レトロ

あえてメンズっぽいコートの投入で甘辛 MIX に

甘辛MIXブーム再来。甘いワンピの締め役に。肩掛けの抜け感がセクシー。シャギーニットワンピース￥4,990／RESEXXY 渋谷109店　ショルダーバッグ［参考商品］、パールピアス￥1,900／ともにLIP SERVICE　ファーストラップサンダル￥12,900／MIIA

背低めの人のファーコート

選ぶポイント

1 毛足の長いファー

2 ショート丈

背低めの人が毛足の短いファーを着ると幼く見えちゃう。ワイルド感のある毛足の長いファーと、ウエスト丈の短いものがバランス良し♡

フェイクファーコート¥11,900／RESEXXY 渋谷109店

カジュアル

ファーの雰囲気を最大限に生かしたウエスタンガールコーデ

毛足の長いファーが一番サマになるスタイリング。シフォンブラウス¥8,500、スエードスカート¥7,900、ハット¥7,900／すべてDURAS　バッグ¥6,990／GYDA 渋谷109店　チョーカー［参考商品］／LIP SERVICE　パイソン柄フラットシューズ¥5,900／REZOY

大人シンプル

プレーンなニットにサラリと羽織れば品良く着られる

地味になりがちな白ニットにはアクセよりファーを。リブニットトップス¥5,900、リブニットスカート¥5,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　バッグ［ショルダー付き］¥7,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　パンプス¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

ドレッシー

カジュアル感が欲しいドレスアップのまとめ役に

異素材が多くても色が落ち着いていれば◎。オフショルニット¥4,500、リボンクラッチバッグ［参考商品］／ともにLIP SERVICE　レザービスチェ¥4,900／SONGEUR d.i.a.　レーススカート¥5,990／RESEXXY 渋谷109店　ファーイヤリング¥1,300／Grandedge 渋谷109店

甘め

コンパクトなコーデにボリュームを加えてバランスよく

甘めなワンツーコーデは幼く見えがち。ファーで大人っぽさを盛って。シャギーニット¥5,900／LIP SERVICE　花柄ショートパンツ¥7,900／DURAS　ベロアがま口バッグ¥2,590／WEGO　サッシュベルト¥3,800／Delyle NOIR 渋谷109店

レトロ

異素材MIXのコーディネートをコートでも盛り上げて

ベロア、レース、ファーの古着っぽい異素材MIXは冬だけに楽しめるおしゃれ。レースブラウス¥5,900、ベロアキャミワンピース¥5,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　ショルダーバッグ¥6,800／SPIRALGIRL 渋谷109店　ヒールビジューパンプス¥7,900／R&E

背高めの人のファーコート

選ぶポイント

1 毛足が短いファー

2 ウエストまで隠れる丈

ぬいぐるみみたいな毛足の短いファーでもサマになるのは背高めの人。ノーカラーかつウエストまで隠れる丈がベストバランスだよ。

エコファーショートコート¥12,500／DURAS

カジュアル

シンプルなTシャツコーデもファーコート投入でお出かけ着

ゴージャス感のあるものをあえて肩掛けするラフさに色気が漂う♡　Tシャツ［別途ビスチェセット］¥1,665／GRL　コーデュロイパンツ¥6,900／RASVOA 渋谷109店　刺繍クラッチバッグ¥6,900／MIIA　サングラス¥2,990／GYDA 渋谷109店

大人シンプル

シックなスタイルもファーの合わせでかわいい大人

トーン暗めなコーデに合わせると控えめな甘さが加わるよ。背中開きニット¥5,900／ROYAL PARTY　スリット入りワイドパンツ¥7,900／LIP SERVICE　クラッチバッグ¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ストーンピアス¥739／GRL　スエードパンプス¥8,900／SPIRALGIRL 渋谷109店

ドレッシー

セットアップがもつコンサバ感のなじませ役に

ロングコート合わせより新鮮だから人と差がつく！チェックキャミソール¥7,500、チェックスカート¥8,500／ともにDURAS　ウォレットバッグ¥6,900／LIP SERVICE　フープピアス¥1,900／Delyle NOIR 渋谷109店　レースチョーカー¥1,990／GYDA 渋谷109店

甘め

ニュアンスカラーで統一して落ち着いた甘めスタイルに

コートの色と合わせたロンパースで全体に統一感を。ファーが目立ちすぎず控えめな甘さに。ロンパース¥10,500、ビーズフープピアス¥2,750／ともにrienda（バロックジャパンリミテッド）　バケツバッグ¥7,500／LIP SERVICE　リボンパンプス¥13,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

レトロ

花柄ワンピースをレトロに変える盛り上げ役に

エレガントに見えるワンピもファー合わせでレトロが生まれる♡　花柄ワンピース¥9,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ショルダーバッグ¥8,900／MIIA　スエードショートブーツ¥12,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）

バーキン&ルブタン物語

Birkin and Christian Louboutin

ただのバッグや靴じゃない。
私たちを励まし成長させてくれる武器——

世界中の女性が憧れるブランドの真骨頂、それがバーキンとクリスチャン・ルブタン♥
ただのファッションアイテムを超えた2大ブランドを手に入れるまで、
手に入れてからの物語がここにある——。

PHOTO Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE Yuko Nozaki
EDIT&TEXT Yu-ka Mizuno

唯一無二の存在

小原優花

専属モデル（27歳／東京都）独身・子供なし

Yuuka Obara

永遠に価値が下がらない ヴィンテージ扱いもされない 私がなりたい女性像そのもの✧

突然ですが3月に彼氏ができました♥ 年齢は私より少し年上で会社経営してます😊 とっても勉強家でストイックなところに惹かれて交際がスタート♪ どんなに忙しくても時間を作ってくれてほぼ毎日会ってます🐱 彼の好きなところは愛情深くて甘やかしすぎないところ。私の仕事はなかなか人に相談しづらい部分もあって、一人で悩みを抱え込んでる時に相談に乗ってくれて「ゆんは何もわかってないな〜!」って言いながら最終的に助け舟をそっと出してくれる…そんな人です♥

彼と私は似たもの同士。恋愛に対して「ずっと一緒にいてくれる人っているのかな?」と疑心暗鬼になってケンカするタイプ💧 彼とつきあって半年ちょっと、好きすぎてぶつかるケンカが絶えない💧 5月の私の誕生日直前も大ゲンカしてホントにもうお別れするかも…って正直思いました。そしたら彼から「ゆんのこと大事に思ってるから!!」って、バーキン35のゴールド金具のエタントゴをプレゼントしてくれた✧ そんな高い物をもらうのは慣れてないからビックリして「受け取れない!」って一度返したんですけど、それをきっかけにいろいろ話し合うことができてやっぱりお互いの好きって気持ちを再確認しました♥

私が彼とまたラブラブに戻れたのは私のことを想ってくれているのが言動で伝わってきたから♥ 彼が今まで女性に全然プレゼントをしたことがないのを前から聞いていたし。しかも「ゆんにはこの色がすごく似合うって思った!」と言ってくれたエタンはずっと私も「素敵だな♥」と思っていたカラー✧ そして何よりもバーキンは永遠に価値が下がらない、ヴィンテージ扱いもされない、唯一無二のアイテム。まるで私がなりたい女性像のような存在✧ まだつきあって半年の私にそんな特別なバーキンを贈ってくれたことが何よりも嬉しくて、バーキンも2人の関係もずーっとずーっと大切にしていきたいと思ってます♥

本物志向の証

Birkin
バーキン

高級ブランド、エルメスの代名詞ともいえるバッグ。エルメスの5代目社長がイギリスの歌姫、ジェーン・バーキンのために作ったことで誕生。店頭はおろか予約も受けつけてないといわれている都市伝説のような希少アイテムです✧

Sayo Hayakawa
早川沙世
専属モデル（34歳／東京都）独身・息子1人

身につける自分自身もイイ女にならなきゃ、偽物に見えちゃう！

このキャンディバーキンはパーソナルオーダーでお願いした沙世だけのオリジナルカラー✧ パーソナルオーダー品ではブランドロゴの横に「馬蹄（ばてい）の刻印」が押されるから、通常のバーキンと違う特別感がある😊 このバーキンは2年前に購入したんだけど、これで持ってるバーキンは7個目。ブラック→ホワイト→ピンク→赤→ブラック→グレージュ→ネイビーと年齢を重ねて選ぶ色が大人になってきたと思う♥ もちろん他のハイブランドのバッグも好きだし使ってるけど、やっぱりバーキンは別格だよね😺 なんていうか、本物志向の証って感じがする✧

今はこんな風にカジュアルに持ち歩いているけど、ファーストバーキンを手に入れた23歳の頃は夜も現役だったし〝バーキンを持つ女〟に憧れてた♥ でもまだ若くてバーキンを買うお金がなかったからバーキン積立てをして、当時の彼氏にも半分お金を出してもらってやっと手に入れたの。ファーストバーキンは王道のブラック40を買って、本当にボロボロになるまで使ってた。今は持ち歩くことはないけれどその頃の大切な思い出としてクローゼットにしまってあるよ😺 でもね、手に入れてわかったことがある。バーキンは自分自身も本物のイイ女にならなきゃコピー商品に見えちゃうんだってこと。だから誰かに買ってもらうより、自分で手に入れてこそ意味があるものなんじゃないかって。だってバーキンはそこらへんのハイブランドとは桁違いの金額でしょ？ そこまでのお金を稼ぐことにストーリーがあるし、お金があっても好きな色・欲しい素材・金具の色とか自分が欲しいバーキンに出会えるまでのストーリーがある。だからこそずっと大切にしたい不滅のバッグだよね♪ バーキンって😊 …なんてカッコいいこと言ったけど、沙世はかなり雑だからバッグの中身はグチャグチャ（笑）。でも「なんでも詰め込めるバッグ」として生まれたのがバーキンだから、沙世にピッタリだと思わない？

Nana Ibuki

伊吹奈々

名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表
（35歳／愛知県）独身・子供なし

自分を高めるお守り✧✧

背伸びして手に入れた成功者の証が、今日も私を励ましてくれる♥

私は昔から東京に憧れが強かった。だから18歳で毎日放送のオーディションに受かって「上京してほしい」とプロデューサーに言われた時は「行きます♪」って即答したよ😊 最初はね、東京にいるだけで楽しかった。けどタレント活動はオーディションに行くのも自腹。思ったような仕事は全然舞い込んでこない…💧 上京して半年、ガスも電気も止まるくらいの貧乏生活になってキャバクラでアルバイトを始めることに…💧

それからタレントとキャバ嬢の2足のわらじ。タレントの仕事はうまくいかず、ずっとやっていたラジオ番組もなくなってしまって、タレント業は断念。そこから〝自分で事業をやりたい〟と考えるようになって貯金をスタートしたの。そして25歳の時に〝まつげエクステ〟に興味を持って、キャバ嬢をしながら2つのスクールに通って技術を習得😊✧ 約7年前の28歳に目標だった1000万円の貯金ができて念願のサロンを地元の名古屋でオープンする夢が叶ったよ♥ 同じタイミングで知り合いのブティックから「トリヨンクレマンス素材のシルバー金具のブラックバーキン30が入ってきたよ！」と連絡が来たの♪ 3年くらい探してたバーキンが、貯金をだいぶ使い終えたこのタイミングで出てくる…!?と思ってあきらめかけたけど、見に行ったらやっぱり「この子が欲しい♥ この子を売らないためにもお店を繁盛させる！」と心に決めて買いました。

実際に手に入れてみて私とバーキンはまだ不釣り合い…💧 このバーキンが似合うような女性になりたい✧って。だから死ぬ気でお客様を増やす努力や技術向上を頑張ってきた。ありがたいことにお客様が少しずつ増えていって、今はアイリストが足りないくらいお店も安定してきたよ。だから次は東京でグランデアイズ2号店を出すのが目標です😊

Ai Ohshiro

大城あい

美容院経営&アクセサリーデザイナー
（29歳／東京都）既婚・子供なし

人生の道しるべ♥

夜を上がって自分探しの日々。私を導いてくれたのはバーキンでした✧

高校卒業後、ショップ店員をしながらキャバ嬢を始めたのが19歳。最初は「大好きなショップで働いてるんだから絶対に辞めない！」と思っていたのに、お給料の違いと昼と夜の忙しさが辛くなって結局キャバ一本に💧 「長くやれないから1000万円貯めて辞める！ 25歳までには卒業して出戻りもしない！」それを心に誓って働いてたよ🐱 実際に夜の世界にいたのは2年半。目標より多く貯金をして卒業しました✧

私が夜を上がったのは22歳のお誕生日。頑張った自分へのプレゼントとしてファーストバーキンを買いました♥ 選んだのはゴールド金具のブラウン30。当時で100万円ぐらい。値段も値段だからすごく緊張したけど、キャバ嬢をやりきった達成感もあって、バーキンを持つ大人の女性になるんだってワクワクしたのを今でも鮮明に覚えています♥

夜を辞めてからは何をしたいのか自分でもよくわからなくて、フリーでK-1のラウンドガールをしたり、レースクイーンをしてみたり、心理カウンセラーの学校に通ったり。完全に自分探しのプー太郎💧 その頃はファーストバーキンを持った嬉しさと見栄もあって、どんな私服にもバーキン！バーキン！バーキン！って感じで使っていました(笑)。

転機が来たのは23歳。通っていた美容院の美容師をしていた旦那さんとつきあうことになって、2年5カ月後に、その時の貯金すべてを資金にして美容院開店し婚姻届を提出♥ 夢だったお嫁さんになれました🐱 そして旦那様と一緒に経営をしていくという新たな夢も加わったんです✧

今このバーキンは大事な記念日用。バーキンを見ると今でもキャバクラ〜自分探しの日々が走馬灯のように思い出されるんです。そんな自分を見失いそうになっていた時期、バーキンを持つことで自信が取り戻せたし、背筋を伸ばして歩いていけた。それが今の幸せに繋がってる気がします♥

女気（おんなぎ）スイッチ♥

Riri
RIRI

ダンサー（29歳／東京都）
独身・子供なし

上京して5年後。等身大のルブタンを求めるようになった♥

今日履いてるルブタンは20代最後の誕生日に自分で買ったもの♥ 女友達とウィンドウショッピングしてて目に留まったブーティは繊細なレースに私が好きな10cmヒール。まるで私に買ってほしいと言わんばかりに最後の1足がジャストサイズでした✧

ファーストルブタンを手に入れたのは5年前。当時つきあってた16歳年上の彼がプレゼントしてくれたのが王道のトゲトゲデザインに14cmのハイヒール。誰が見てもルブタン!!ってデザインをおねだりしました😊 噂で聞いてはいたけれど〝痛みを伴う靴の王様〟。見た目は最高にクールなのに歩けない…💧 でも履くだけで見る世界がキラキラしてハッピーな気分になれたんだよね♥

その当時の私は彼氏を追いかけて仙台から上京してきたばかりで、自分で言うのもおかしいけれど見栄や欲望が強くて、ハイブランドに身を包んで誰もが憧れるような暮らしをしたい！っていうギラギラしてる女のコだったと思う。そんな私にその彼はルブタン以外にもシャネルやクロムハーツ、そして毎月の旅行、たくさんのプレゼントをしてくれる人だった。最初はアレもコレも喜んでいたけれど、簡単に手に入るとどんどん物欲ってなくなってくる。今考えると私の欲を満たして〝物だけじゃ満たされない〟ことを教えてくれてたんだと思うんだよね。

それからは〝バッグと靴だけはハイブランド〟って自分のルールができて、服はプチプラだったり、109だったり、いろんなものをMIXするように変わった♪ やっぱりバッグと靴がいいものだとコーデがグッと締まるから好き😊 ルブタンは気持ちをエレガントにしてくれる特別な靴✧ 女に生まれてきたことを楽しませてくれるの♥

クリスチャン・ルブタン
Christian Louboutin

憧れのレッドソールといえばクリスチャン・ルブタン✧ ブランドコンセプトは「女性の魅力を引き出す」というシンプルなもの。脚を美しく、セクシーに魅せることだけを考えて作られたフォルム＆デザインは溜め息が出るほど芸術的！

通称〝歩けない靴〟はまだ自分には早いかも。いつか見合う女性になりたい♥

今年の7月に31歳を迎えました久保七瀬です。31歳になる2日前、知り合いのお店で女友達2人が誕生日の前祝いをしてくれてたところに、サプライズで元カレが登場してビックリ!! 「七瀬と別れてから絶対もっとイイ男になって後悔させてやるってがむしゃらに仕事を頑張ったんだ。そしたら実際に仕事もどんどんうまくいって、七瀬との恋愛がなかったら今の俺はいないから本当に感謝してる。そのお礼！」と言って、ルブタンをプレゼントしていただきました✧ たしかに昔つきあってた頃に「ルブタンかわいい♥」って他愛のないトークはしてたかもしれない…それぐらいの感じだったのにサイズもピッタリ♥ 見た目も私好みのシンプルベージュのパンプス🐱 そして何よりも2年半つきあっていた年下の元カレがステキな男性に成長していてなんだか嬉しかったです！

生まれて初めて履くルブタン♥ 履いてみたらすごく脚のシルエットがキレイ✧ 妙に弾んだ気持ちになりながらお友達とごはんへいきました😊 ごはんの後、2軒目に歩いて移動した時にどんどん痛くなってきて「みんなが言ってた〝歩けない靴〟ってこういう事だったんだ…」と痛感しました(笑)。

ルブタンはまだ今の自分には早いような気がして、あれから箱の中に大切にしまってあります。普段使いじゃなくて、特別な日やパーティーの時に履きたいな♪ いつかルブタンのパンプスで颯爽と歩ける女性になりたいです✧

Nanase Kubo
久保七瀬

美容ブロガー（31歳／大阪府）独身・子供なし

過去からの贈り物

試される靴

外見も内面も発展途上。自分を映す鏡だから気は抜けない!!

歌舞伎町で去年末まで夜のちょうちょをしていた私。今でこそ黒髪でメイクも落ち着いているけれど、4年前は明るいヘアに肌を露出した服装、しぐさや言葉遣いも〝THE夜のお姉ちゃん〟。その当時からルブタンが欲しくて、馴染のお客様に「ルブタン買って♪」とおねだりしたら「まだお前にはルブタンは似合わない。履いたところでルブタンがかわいそうだし偽物にしか見えない」とハッキリ言われてしまいました💧 その当時はイケイケだったので「ハァ〜!?」と一瞬思ったけれど、そのお客様は地方のキャバクラを経営している方で。お寿司を食べに連れて行ってもらった時も、カウンターに傷がつかぬないように腕時計は外すという、高級料理店では常識であるマナーを注意されたりしていたので、落ち着いて考えてみるとキツい言葉も自分のために言ってくれているとわかって感謝していました。

何度か接客するうちにそのお客様が「いつかルブタンが似合う女になったら買ってやる!」と私に言ってくれました。そう言われてからルブタンが似合う女になるために外見も中身もステキな女性になるように努力して、1年ほど経ってからプレゼントしてもらいました✧ 私のファーストルブタンは〝女としての努力の結晶〟なんです😊

ファーストルブタンから現在3足目。レッドソールを履くだけでいい女になれるアイテムだと勘違いしていたけれど、高級品を身につけるにふさわしい人間は外見はもちろんのこと、言葉づかいや教養など中身も磨かなくてはいけないと痛感しました。自分の意識やモチベーションを高めるためにもルブタンは私の人生に欠かせない特別なものです♥

Chiha

CHIHA

ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）独身・子供なし

夜の蝶の制服

ヒールの高さは女のプライド。昔は制服だったけど今は伴走パートナー♥

身長155cm。職業＝キャバ嬢。大阪の北新地では仕事のできるプロのちょうちょはルブタンが〝制服〟みたいな感覚だった。うちは背の低さがコンプレックスだったから、ヒールは高ければ高い方がいい！ チンチクリンって思われたくない！ そう思っていつもドレスの足元は13〜15cmヒールのルブタン♥ ルブタンを履くと姿勢がよくなって美意識も上がるし、コンプレックスも解消できる😊 そして何よりも箔がつく✧ 人とかぶらないデザインを履いてるとお客さんやお店の女の子にも褒めてもらえてうれしかった♪

18〜30歳まで夜のちょうちょをしていたわけだけど、最初はハイブランドに興味がなくて、人とかぶらないようなインポートの靴が好きだった😊 でも年齢を重ねてちょうちょ歴も上がっていくと、誰もが見てわかるようなハイブランドを身につけてこそ一丁前！ プロのちょうちょはルブタンを普段使いしてこそ一人前！ って思うようになった。いつの間にかレッドソールは私の足元の定番になってたよね♥

初めてルブタンを履いた時のことは今も覚えてる。いつも以上に脚がスラッとのびてスタイルがよく見える✧ 靴でこんな高揚感を味わったのは初めてやった。これで映画デートへ行こう♥とウキウキ気分で出かけたら、人生で最悪の靴擦れになって足の甲が血まみれ…。「ルブタン、凶器やな〜（笑）」ってデート相手に言われた苦い思い出もある💧

そんなことがあってもルブタンを買い集めて、手元には8足残ってる。今はバーだから立ち仕事も多いし、走り回らなあかん。ウェッジソールや低めのヒール、ショートブーツとか、ちゃんと歩けるルブタンを履くようになった😊 けどヒールの高さは女のプライドやから、最低でも10cm死守（笑）。

Manaka

まなか

北新地バー ココムーン オーナー
（31歳／大阪府）独身・子供なし

控えめに着こなしたいコは
ピンクでほんのりガーリーに

ニットワンピース¥8,900／
DaTuRa 渋谷 109 店

ふわもこワンピは
女の子がかわいく
見えるテッパン♡

ニットワンピース¥8,900／
DaTuRa 渋谷 109 店

合わせやすいアイテムも
バックスタイルで差をつけて

シャツジャケット¥10,800、
デニムショートパンツ¥6,500／ともに DaTuRa 渋谷 109 店

肩からするりとこぼれ落ちる
気まぐれなフェロモン✧

ニットガウン¥6,900、レーシートップス¥4,900、デニムショートパンツ¥6,900／すべて DaTuRa 渋谷 109 店

定番のブラック
コーデを新作ワンピで
アップデート

クロスニットワンピース¥7,900、キャミソール¥4,700／ともに DaTuRa 渋谷 109 店　チョーカー／スタイリスト私物

普通に着るだけで
女っぽさが上がる
ずるずるワンピ✧

クロスニットワンピース¥7,900、キャミソール¥4,700／ともに DaTuRa 渋谷 109 店
チョーカー／スタイリスト私物

DaTuRa
[WEB STORE]
blanccloset.com/datura
㊐DaTuRa渋谷109店
☎03-3477-5059

シンプルなTシャツに
合わせるだけで
コーデが華やかに✧

デニムボアジャケット¥15,800、Tシャツ¥3,900、ショートパンツ¥6,900、キャップ¥4,900／すべてDaTuRa渋谷109店

後ろ姿も盛れる✧
キラキラデニム
ジャケットが主役！

デニムボアジャケット¥15,800、Tシャツ¥3,900、ショートパンツ¥6,900、キャップ¥4,900／すべてDaTuRa渋谷109店

ハデで女っぽくて今っぽい♡
「普通じゃない女」になれる最新アイテム！

DaTuRaの女っぽStreet

カジュアルなのにフェミニンという、両極端な魅力を併せ持つDaTuRaの新作が到着しました✧ 今度のDaTuRaはストリート感がMIXされた新鮮な仕上がり！ トレンド感があるのに、どこか他と違う。人とは違う存在感を放てるアイテムで新しい自分に。

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) HAIR&MAKE_Yuko Nozaki STYLING_Mizuki Nakano MODEL_Rina Sakurai, Yayoi Nemoto EDIT&TEXT_Marika Koizumi
THANKS_BACKGROUNDS FACTORY

おいしい眉レシピ

げはアートしちゃお♥

昔抜きすぎて生えてこなかったり、左右で形が違ったり…、思い通りにならないまゆげだけど、お姉さんたちはいろんなアイテムを駆使して濃淡をつけて仕上げていました♥　芸術品ともいえる秋まゆげをご鑑賞下さい♪

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me)　HAIR_Anri Mitsuishi　EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

Espresso

沙世は毛束感のあるボルドー太眉でレディな秋✧

1本1本の毛が長いのが悩み◊　でも横に流すことで毛束感のある今っぽ眉に昇華😊
眉山は作らず優しげに♥　ボルドーのシャドーでレディな味つけもプラスしたよ♪

意志を感じる太眉でオトナの女の余裕を演出✧

専属モデル(34歳／東京都)
独身・息子1人
早川沙世

使ったITEMはこちら♥

Ⓒ イヴ・サンローラン・ボーテのチュール クルール パレット14を使用★　右下のボルドーがお気に入りなの♥

Ⓑ イヴ・サンローラン・ボーテのブロウクチュール パレット02を最近購入♪　3色のグラデカラーで便利。

Ⓐ 本来まつ毛用だけどパナソニックのホットビューラーが欠かせない。火傷には注意。

HOW TO

1 ホットビューラーをあてる♥
毛束感を活かすため、Ⓐで長い毛を寝かせるように横に流す😊　地肌にあてないように注意😊

2 Ⓑの濃い色で眉尻から描く
ムラを埋めるようにダークブラウンをのせてくよ♥　眉ペンは使わずブラシのみで描くと自然。

3 アイシャドーで色づけ😊
眉頭から真ん中あたりに、Ⓒの右下のボルドー系ブラウンをのせると一気にレディな印象に✧

4 眉頭は内側に、内側に！
Ⓑの一番薄い色で目頭よりも約5mm 内側まで眉頭を描く😊　グラデで立体感が増すの✧

5 ノーズシャドーで仕上げ✧
ブラシに残ったパウダーを鼻筋に向かってぼかすようにひとはけすれば彫り深顔の完成😊

すっぴん眉

技 眉頭を長くしたら新しい自分になれた♥

眉頭を目頭より内側に描いて眉間を狭めると、知的な印象😊　眉頭を長くした分、眉尻は正面から見てライン端と並行になるくらい★

♥カラコン♥　クララのルナブラウンだよ♪

沙世眉の解説図♥

似合うまゆ 秋香る

濃いエスプレッソ？
薄いアメリカン？
それともブレンド？

American

弥生はリキッドで描く繊細な ネオ細眉で色気プラス♥

中学の頃に抜きすぎてまろ眉状態に💧 リアルなまゆげに見えるよう毛の1本1本を描けるリキッドがマスト★ さらに、アイシャドーや眉マスカラで眉の質感もアートするよ✧

眉を薄くすることで醸し出される色気がある♥

専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
根本弥生

HOW TO

1 Ⓐのリキッドで下書き★
まずは眉尻からアウトラインを取る。その後、眉頭まで下側のアウトラインを一本線でとるよ♪

2 毛がない部分を埋める✧
塗るんじゃなくてアートするの✧ Ⓐのリキッドで1本1本の毛並みや毛流れを再現していくよ

3 ブラシでぼかす♥
Ⓐのスクリューブラシでまゆげを横に流しながら軽くぼかし、リキッドと自眉を馴染ませる♪

4 まゆげの色を髪色と揃える♪
Ⓑの一番下のブラウンを眉頭に、自眉が薄い眉尻には一番上の赤茶をオンして色づける★

5 眉マスカラで仕上げる
Ⓒで毛束感を強調&色調整。眉頭の毛を立ち上げるように下から上に塗るといい感じに★

使ったITEMはこちら♥

Ⓐ リキッド&パウダー&ブラシ搭載のエスプリークのアイブロウ。色はBR301★

Ⓑ ヴィセ リシェ カラーリング アイブロウパウダーBR-2を長年愛用♥

Ⓒ ヘビーローテーションの眉マスカラは色持ちが優秀！ 色はアッシュブラウン。

すっぴん眉

技 涼しげでクールな安室ちゃん眉が理想♥

太眉ブームが来ようと細眉党♥ 私の場合、眉頭も眉尻も目幅に収めるほうが小顔に見える 目とまゆげの間は広くして抜け感を演出♥
♥カラコン♥ ミスリリアのベルエレーヌ★

眉の太さより幅広
眉尻は目尻と同じ長さ
眉頭は目頭と同じ長さ

弥生眉の解説図♥

濃くて大人の味

Espresso

―エスプレッソ―

イタリア生まれのエスプレッソは、濃厚でセクシーな大人の味♥ 媚びない色気が漂う✧

髪色よりも濃いまゆげで濃厚に、セクシーに♥

小原優花
専属モデル(27歳、東京都)
独身・子供なし

優花は3本のブラシで作る 3D眉でハーフ顔に変身

左右の量も高さも毛流れもバラバラなのが悩み💧 まゆげの中心以外、眉頭も眉尻も薄い からブラシを駆使して左右対称の美眉に♥ 毛束感もしっかり出して媚びない女を演出★

HOW TO

1

アンダーラインを引く♪
Aの一番濃い色を、Bの短くて硬めのブラシに取り、眉頭から眉尻まで直線を引く

2

眉尻の形を整える♥
同じブラシで眉尻のラインを描く。眉頭より下にならないようになだらかに下げる★

3

Cの平べったいブラシ使用
ブラシのエッヂを使ってAの一番濃い色で全体の形を整える。薄く重ねながらムラも整える!

4

まゆげと鼻筋を馴染ませる
Aの真ん中の色を鼻筋に引く。Dのナナメカットのブラシを使うことでより自然に仕上がるの♪

5

眉マスカラで逆毛を立てる
眉頭の毛束感を強調する。毛の裏までつけることで外国人みたいなしっかりまゆげの完成✧

眉の太さと同じ幅

眉頭は口角～目頭のラインの延長線

眉尻は口角～目尻のラインの延長線

優花眉の解説図♥

すっぴん眉

技 「3大ルール」で左右対称美眉の完成!

眉尻は口角と目尻の延長ライン。眉頭は口角と目頭の延長ライン。眉と目の間の幅＝眉の太さ。この3大ルールが美眉の方程式♥

♥カラコン♥ ラヴェールのキャラメルグロー✧

使ったITEMはこちら♥

Bはケイト、CとDは毛質とカットにこだわったシュウウエムラのブラシだよ

A ケイトのデザイニングアイブロウ3D。髪色より暗いライトブラウンを愛用★

E ヴィセのカラーリングアイブロウマスカラBR-4。少し赤味のあるカラーが女っぽくで◎♥

旅行のときは 眉エクで盛ってるよ☆

担当のlilyさんは技術がすごくて超信頼してる♥ 毛がないところは地肌につけれるから、すっぴんが見違えるよ♪ まゆげエクステンション付け放題のメニューは8,640円だよ

liberté(リベルテ)
まゆげのカラーリングやワックスでのケアも人気★ 新宿区歌舞伎町1-2-3レオ新宿602 ☎03-6228-0180

RIRIは毛並みを活かした太めの
大人フェミニン眉♥

ヴィクシーモデルのテイラーヒルを意識♥

RIRIさん
ダンサー（29歳／東京都）独身・子供なし

昔からまゆげは濃くて、剃ってもすぐ生えてくるほう★　少し前までは細めのオルチャン眉だったけど、今はヴィクシーモデルみたいなゴージャスで女っぽい眉を目指してる♥

HOW TO

1 Ⓐのペンシルで眉尻から描く★
眉尻と眉頭は薄くしたいから明るい色が◎。真ん中はあとで色を重ねるよ♥

2 眉山から眉頭に向かって薄いところを埋める
ペンシルで毛並みに沿って1本1本ていねいに描くとキレイな仕上がりに😊

3 眉頭に眉マスカラ♥「下から上に」が基本
Ⓒで眉頭の毛を立てて毛束感を出す。横から見たときの立体感が大事😊!!

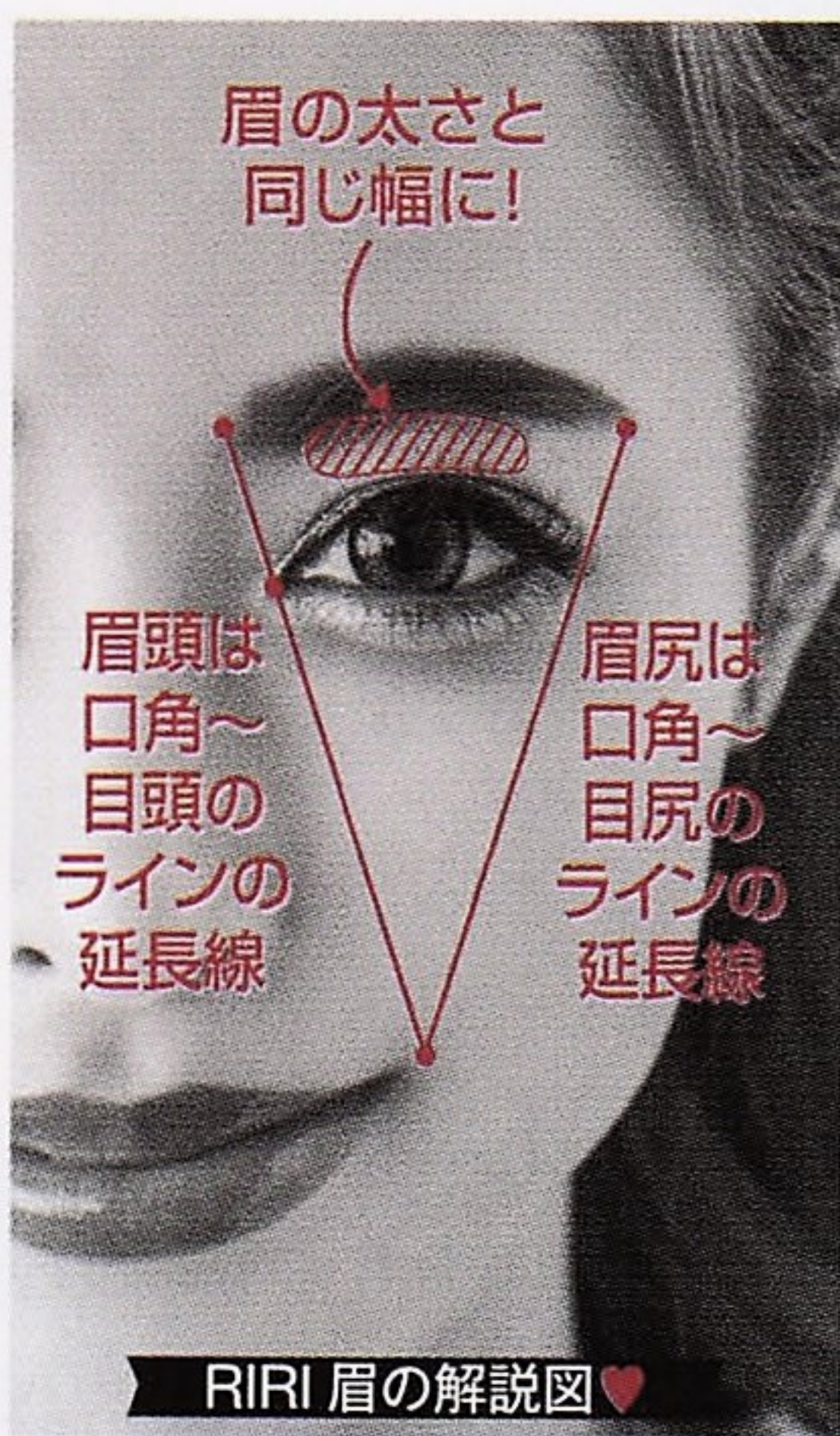
4 他の部分も眉マスカラする♪
上下に小刻みにジグザグに動かして色づける★　こうするとふんわりするの♥

5 ここで一度、鏡で毛並みをチェック😊
横から見たとき毛が立ち上がっているとキレイだから180度確認して調整する★

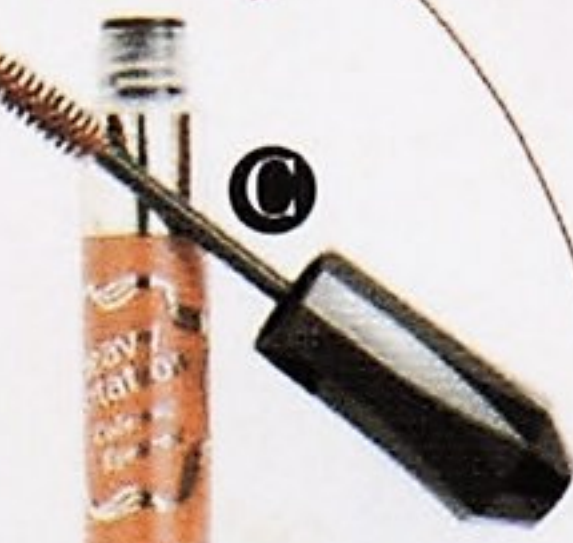
6 仕上げにⒷのパウダーの一番濃い色をON♥
真ん中にだけに濃い色をのせることでメリハリを★　まゆげに立体感が出る。

RIRI眉の解説図♥

すっぴん眉

技 優花と同じ「3大ルール」を適用♪
いろいろ模索した結果、外国人風のまゆげを作りたいならこのバランスがテッパン😊　鏡で顔全体を確認しながらメイクするのも大事。
♥カラコン♥　ラヴェールのシルキーベージュ★

使ったITEMはこちら♥

Ⓐ ビボの眉ペンシルのカラーは07。ライトヘアにマッチする黄味寄りのブラウン。

Ⓑ 仕上げに使うのはケイトのデザイニングアイブロウN。色は暗めブラウンのEX5♥

Ⓒ ヘビーローテーションのカラーリングアイブロウ04はピンク系ブラウンが◎♥

佳那恵はアイシャドーで濃淡つけて
レディ眉に仕上げ✧

「キャリアウーマンです」な一文字眉で心を鷲掴み♥

杉山佳那恵
専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし

元から眉はしっかりしてるほうだけど、眉頭だけやたら薄かったりムラがあるのが悩み💧　濃淡のつけやすいアイシャドーで色を重ねてデザインするのがかなえ流😊

HOW TO

1 まっすぐな線をまずは1本！
Ⓐの右下の濃いブラウンで、眉頭から眉尻に向かって真っ直ぐな線を引く♪

2 ブラシの柄で測って眉尻の長さを決定★
顔にブラシの柄をあてて鼻と目尻を結ぶ延長線に眉尻を描く。黄金バランス✧

3 眉尻からシャドーを塗っていく★
Ⓐの右下と左下の色を混ぜて、眉尻の形を整える。薄く伸ばすように描くよ♪

4 続いて眉頭もシャドーで埋める😊
❸と同じ配色で、やや薄めになるよう混ぜたら眉頭をふんわり色づける✧

5 真ん中あたりは濃くする★
Ⓐの右下の色をブラシにとり瞳の上あたりにのせる。立体感が出て美人眉に♥

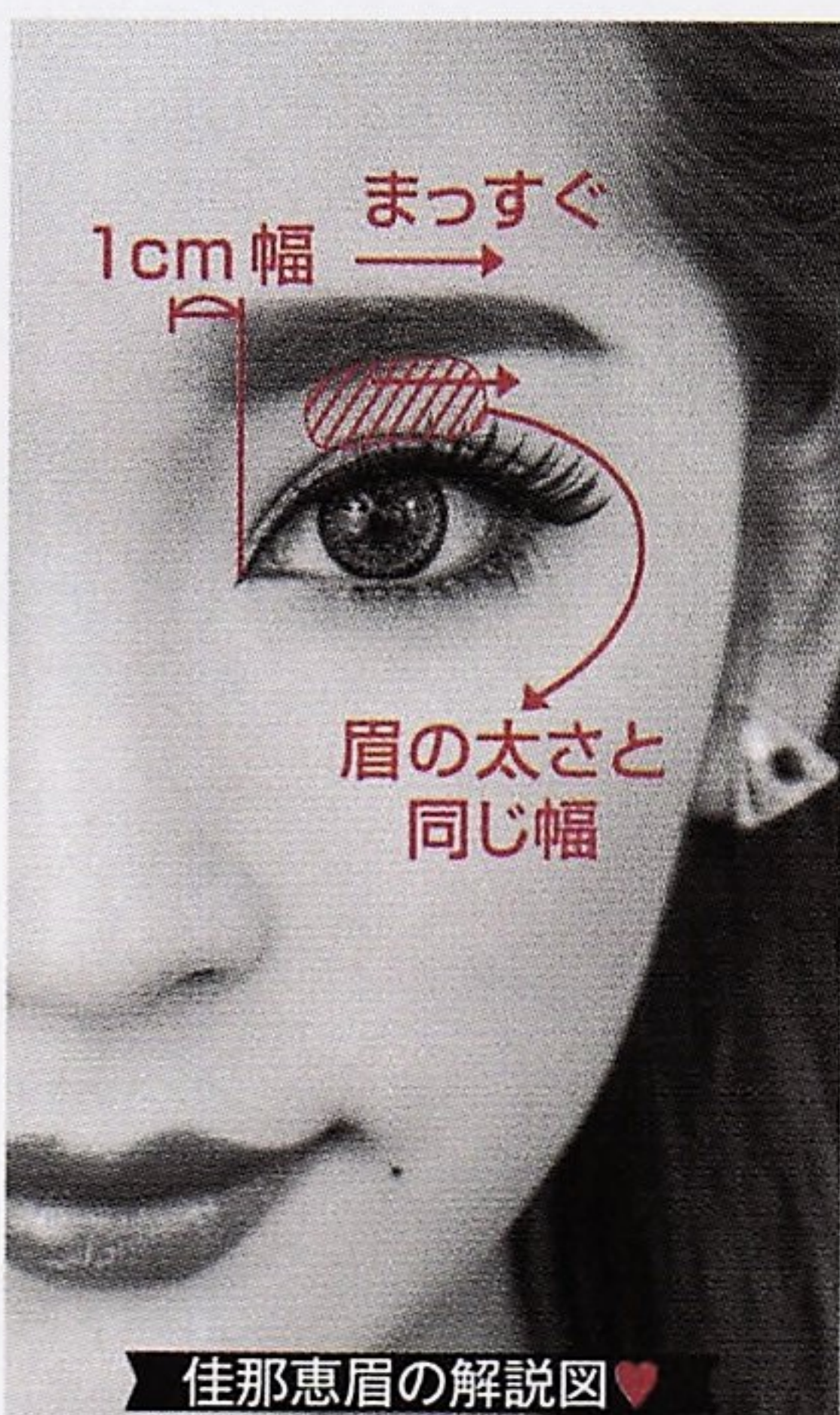
6 仕上げにⒷの眉マスカラを♪
毛並みを整える&色をつけるために眉マスカラを塗る。眉頭は下から上に★

佳那恵眉の解説図♥

すっぴん眉

技 眉頭を1cmプラスしてキレイなお姉さんに変身
正面から見て眉頭を、口角と目頭の延長ラインまで描くと知的でエレガントな印象に。眉の上側はまっすぐなラインにするのがポイント✧
♥カラコン♥　ロデオピンキーデビルメガブラウン♥

使ったITEMはこちら♥

Ⓐ イヴ・サンローラン・ボーテのブラウン系アイシャドー。そのうち3色を使ってアート♥

Ⓑ ケイトのアイブロウカラーNは発色とツヤ感が秀逸😊　ライトベージュのLB-1。

薄↔濃の中間 BLEND

ブレンド

濃縮エスプレッソと、後味すっきりのアメリカンのいいとこどり♪

あいは色は薄めのナチュ眉でオルチャン意識♪

太めだけど色は薄めで女のコらしく♡

美容室経営&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

すっぴんでも眉はしっかりあるので毛流れを活かしつつ、ナチュラルさを大切にしてるよ♥

すっぴん眉

技 左右で生え方が違う💧右のまゆげの方が好き

形がキレイな右眉に合わせて左眉を調整★　毛流れや方向も計算して左右対称のまゆげに♪

♥カラコン♥　メガカラーのブラウンブラック♥

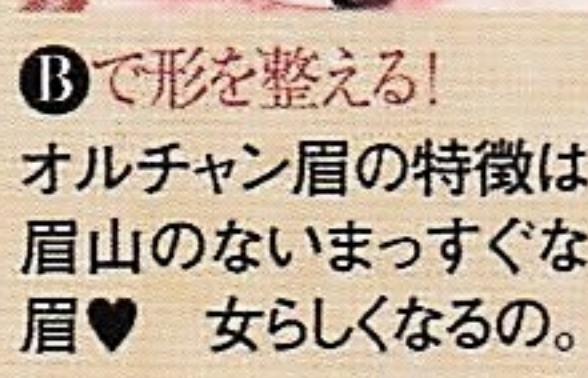
使ったITEMはこちら♥

Ⓐ M・A・Cのブラウンアイシャドーをアイブローとして使うよ♥ 色はブロンズ。

Ⓑ ル・ベラン・ミニョン ワンストロークアイブロウのミルクティーベージュ♥

Ⓒ M・A・Cの眉マスカラ。カラーはちょっと赤味のあるレッドチェスナット。

HOW TO

1. 目指すは並行眉★
並行眉にしたいので眉頭だけを足すよ♪　Ⓐをブラシにとって描く。

2. Ⓑで形を整える!
オルチャン眉の特徴は眉山のないまっすぐな眉♥　女らしくなるの。

3. 長さをチェック!
眉尻の長さは鼻の横と目尻を結んだ延長線に持ってくると◎♪

4. 眉マスカラで仕上げ♪
微妙にこげ茶に脱色してるからほんのすこし色をプラスするよ♥

眉の太さと同じ幅
眉頭は口角〜目頭のラインの延長線
あい眉の解説図♥

咲はスタバカラーのグラデ眉で優しい印象に♥

まゆげが変わればしぐさまで優しくなる♡

美の伝道師（31歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

まゆげの形が左右で違うのが悩み。この秋は優しい顔になりたくて眉尻短めにチェンジ★

すっぴん眉

技 まゆげの長さは目尻より短く!

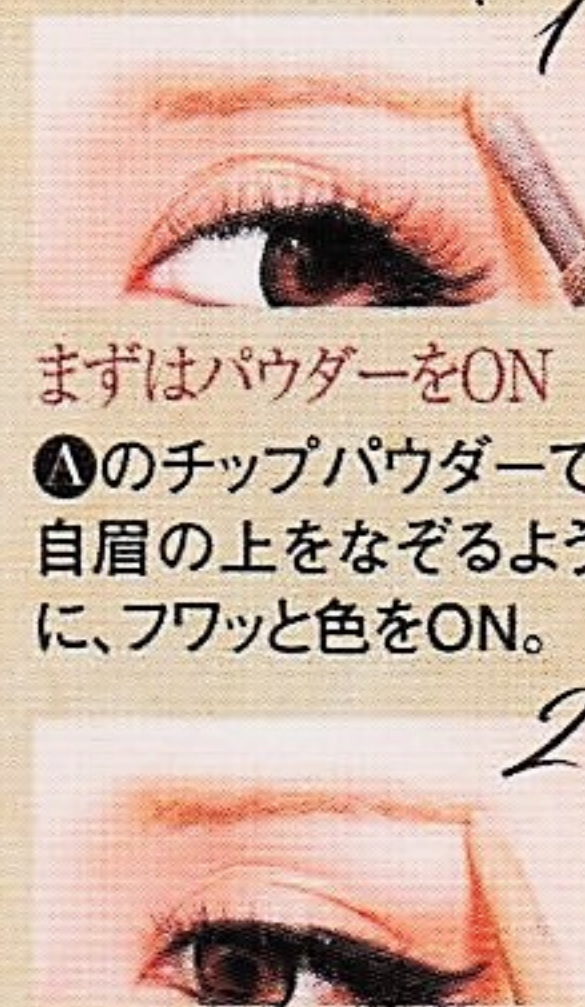
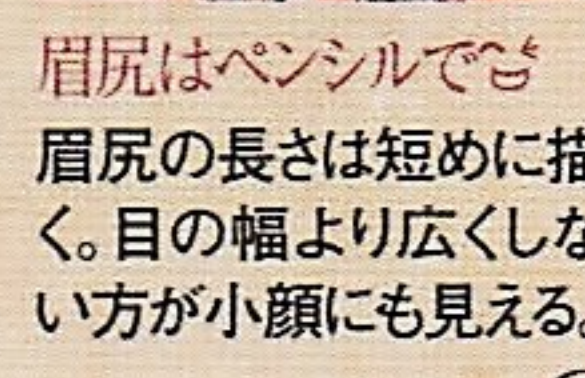
今までは長めまゆげだったけど、目尻より短いほうが小顔に見えるって気がついた　形は並行眉♥

♥カラコン♥　アイルーチェのクオーター。

使ったITEMはこちら♥

Ⓐ エチュードハウスのドローイング アイブロウデュオ#02★

Ⓑ エチュードハウスのプレイカラー アイシャドウインザカフェ♥

HOW TO

1. まずはパウダーをON
Ⓐのチップパウダーで自眉の上をなぞるように、フワッと色をON。

2. 眉尻はペンシルで
眉尻の長さは短めに描く。目の幅より広くしない方が小顔にも見える。

3. 眉頭にはブラウンを
Ⓑの左から4番目のブラウンを眉頭にのせる✧。柔らかい印象に★

4. 全体にはブラウンを♥
左から5番目の明るめのブラウンを重ねて全体の濃淡を整える。

眉の太さより幅広
眉尻は目尻より内側
咲眉の解説図♥

りえは髪色に合わせたナチュ眉でキレイなお姉さん♥

まっすぐ眉で優しげなイイ女♡

広島の看護学生（32歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

硬めストレートで毛流れが不揃いなのが悩み💧
毛流れを整えて、色で抜け感を出すよ♥

すっぴん眉

技 何も塗ってないような「天然美人眉」が理想✧。

元のまゆげがしっかりしてるから、毛束感を活かしてムラのある部分を埋めて、色の調整に注力するよ★

♥カラコン♥　バンビシリーズショコラ♪

使ったITEMはこちら♥

Ⓐ イプサのアイブロウ クリエイティブパレットはオレンジがめずらしくて◎。

Ⓑ ケイトのアイブローマスカラN。カラーは暗めのヘアカラーに合うBR-1★

Ⓒ インテグレートのアイブローBL721はリキッドとパウダーの2WAY★

HOW TO

1. 元眉に沿って重ねる
Ⓐの濃いブラウンとベージュ、オレンジの3色を混ぜてのせる。

2. NO 眉山で優しげに♪
同じ色で眉尻もブラシでふんわり整える。眉山は作らず一文字♪

3. Ⓒのリキッドを使用♪
リキッドで薄いところを一本一本ていねいに埋めて濃くしく✧。

4. 仕上げに毛並みを整える
眉頭と鼻すじをブラシでなじませⒷで毛並みを整えたら完成★

眉の太さより幅狭
→まっすぐに
眉頭は口角〜目頭のラインの延長線
眉尻は口角〜目尻のラインの延長線
りえ眉の解説図♥

美咲は眉頭の毛束を強調して涼しげハンサム眉✧

最近、眉は短めが気分！都会的な感じで好き✧

カラコンアドバイザー（33歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

元のまゆげは剛毛で濃いのが悩み。だからブリーチ剤で色を抜いてメイクしやすくしてる★

すっぴん眉

技 眉頭の毛束は活かして他はしっかり描く!

眉頭は太いのに眉尻に毛がないから、均一になるように足すよ。長さは短めにするのがこの秋の気分

♥カラコン♥　エバーカラーのアクアベージュ。

使ったITEMはこちら♥

Ⓐ ジルスチュアートのプレストパウダーN。皮脂テカリを抑えて眉持ちをよく。

Ⓑ メイベリンのファッションブロウ パウダーインペンシルBR-4。描きやすい♪

Ⓒ ヴィセの3色アイブロウパウダーを使ってる★ カラーはライトブラウン

Ⓓ ヘビーローテーションのカラーリングアイブロウ04★

HOW TO

1. Ⓐで下準備★
プレストパウダーで皮脂のテカリを抑えておくと、持ちがよくなる♥

2. Ⓑで眉尻を描く
最近長い眉はあんま好きじゃない。目の幅に合わせてキリリと短く♪

3. 眉頭を描き足す
Ⓒの一番薄い色と中間の色を混ぜたら、眉頭にふわっと色を足す。

4. Ⓓの眉マスカラを♥
温かみのあるオレンジブラウンの眉マスカラで、毛束感を強調。

眉の太さより幅広
眉尻は目尻と同じ長さ
美咲眉の解説図♥

紅茶みたいな薄味♥
American
アメリカン
見た目の色は薄いコーヒーだけど、計算されたおいしさがあるアメリカンって奥が深い♪

莉菜は目力をアップするために存在感ゼロの極薄眉

別にまゆげなくてもいいくらい、重要視してない(笑)。形はちょいちょい変えてるけど、昔から細眉党を貫いてる😊 眉の存在感がなくなるほど、目力が強くなる気がする♪

HOW TO

1 Ⓐのペンシルで1本線をスッと引く😊
眉頭から眉尻にかけてまっすぐなラインを引く。そのあと適当に全体を整える★

2 Ⓑの眉マスカラで髪色と色を合わせる♥
髪色と同じ黄味の強い眉マスカラを眉頭から眉尻の方向にサッと塗る😊✧

すっぴん眉

技 元々まゆげが薄いから ちょっと足すだけ♥
昔抜いていたからなのか、ありがたいことにまゆげが全然生えてこないの😊 髪色と同じアイブロウで足りない部分の形を整える程度。
♥カラコン♥ ディアクイーンのヘーゼルブラウン★

使ったITEMはこちら♥

Ⓑ ヘビーローテーションのアッシュベージュ♥ ひと塗りでキレイに染まるよ♪

Ⓐ ビボのアイフルマユズミAのライトブラウン★ 発色と色持ちがよくてリピート。

眉の太さより幅狭
眉頭は口角〜目頭のラインの延長線
莉菜眉の解説図♥

時代は変われどステルス眉を貫きます✧

専属モデル(34歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

早紀は脱色眉にほんのり色をプラスして透明感を出す☆

昔から剃ったり抜いたりはせず、18歳の頃からバレリーナの脱色剤を綿棒につけて眉に塗ってる😊 薄い部分を生やしてメイクしなくてもキレイな眉を目指したいな✧

HOW TO

すっぴん眉

技 元の眉を活かして色で遊ぶスタイル★
薄い部分をほぼパウダーで埋めるだけ。基本、元のまゆげの形を活かすのが早紀流♪ 眉も目もナチュラル♥ 色で抜け感を出す✧
♥カラコン♥ よくびっくりされるけど、ノーカラコン😊

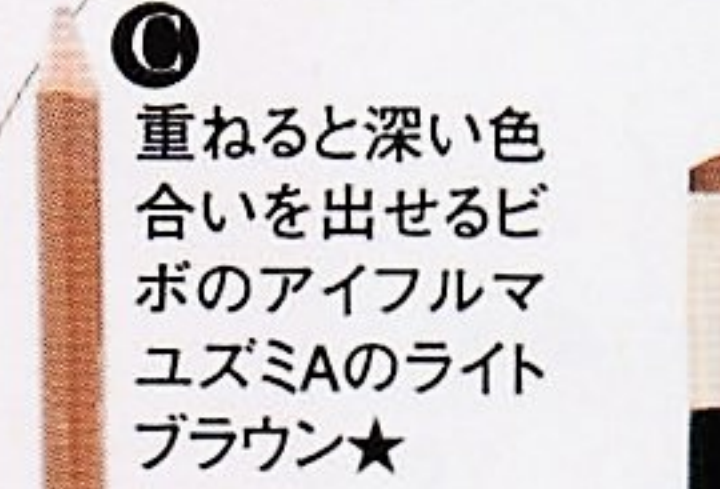
1 Ⓑの筆を使ってⒶのパウダーをON♪
一番薄い色と中間色を混ぜて、まゆげの密度が足らないところを埋める★

2 さらにパウダーを重ねて濃淡を出す
瞳の上あたりのまゆげは濃い色を多めに混ぜて色をのせて立体感を出す😊

3 下まゆげのラインを引いて締める!
Ⓒのペンシルで眉の下側にまっすぐな線を下書き感覚でうっすら引く😊♪

4 ブラシでぼかして柔らか仕上げ♥
何もつけていないⒷのブラシでペンシルで描いたラインをサッとぼかす✧

目尻の上に眉山
眉の太さより幅広
眉尻は口角〜目尻のラインの延長線
早紀眉の解説図♥

使ったITEMはこちら♥

Ⓒ 重ねると深い色合いを出せるビボのアイフルマユズミAのライトブラウン★

Ⓑ 100円ショップで見つけたフェリセラの眉ブラシはちょっと硬めで描きやすい♥

Ⓐ ダズショップのプレスドアイブロウトリオ02は伸びがよくて高発色で感動★

欲しかったのは澄み渡る透明感★

専属モデル(32歳/東京都)
既婚・子供なし
加賀美早紀

見ためが9割は目で決まる。

姉ageha読者特典

通常初診料¥3,240

¥0!!

予約時「姉agehaを見た」と伝えてください。
カウンセリングのみも歓迎です。

有効期限：2017年12月末日

＼姉ageha編集部イチオシ／

メディカルプラスクリニックの3つのおすすめPoint

1 目元の悩みに強い！　丁寧なカウンセリングで一人ひとりに合った美人目を提案してくれる

Sample▶1

一重で重い印象のまぶた

ホリ深で美人な二重に

二重埋没法（両目）……¥108,000※

Sample▶2

印象の薄い平行目

主張の強い甘まる目に

ヒアルロン酸注入 涙袋……¥32,400※
&
アーモンドアイ（ボトックス注射）……¥12,960※

Sample▶3

重い下まぶたを引き下げ

くりっとした丸目に

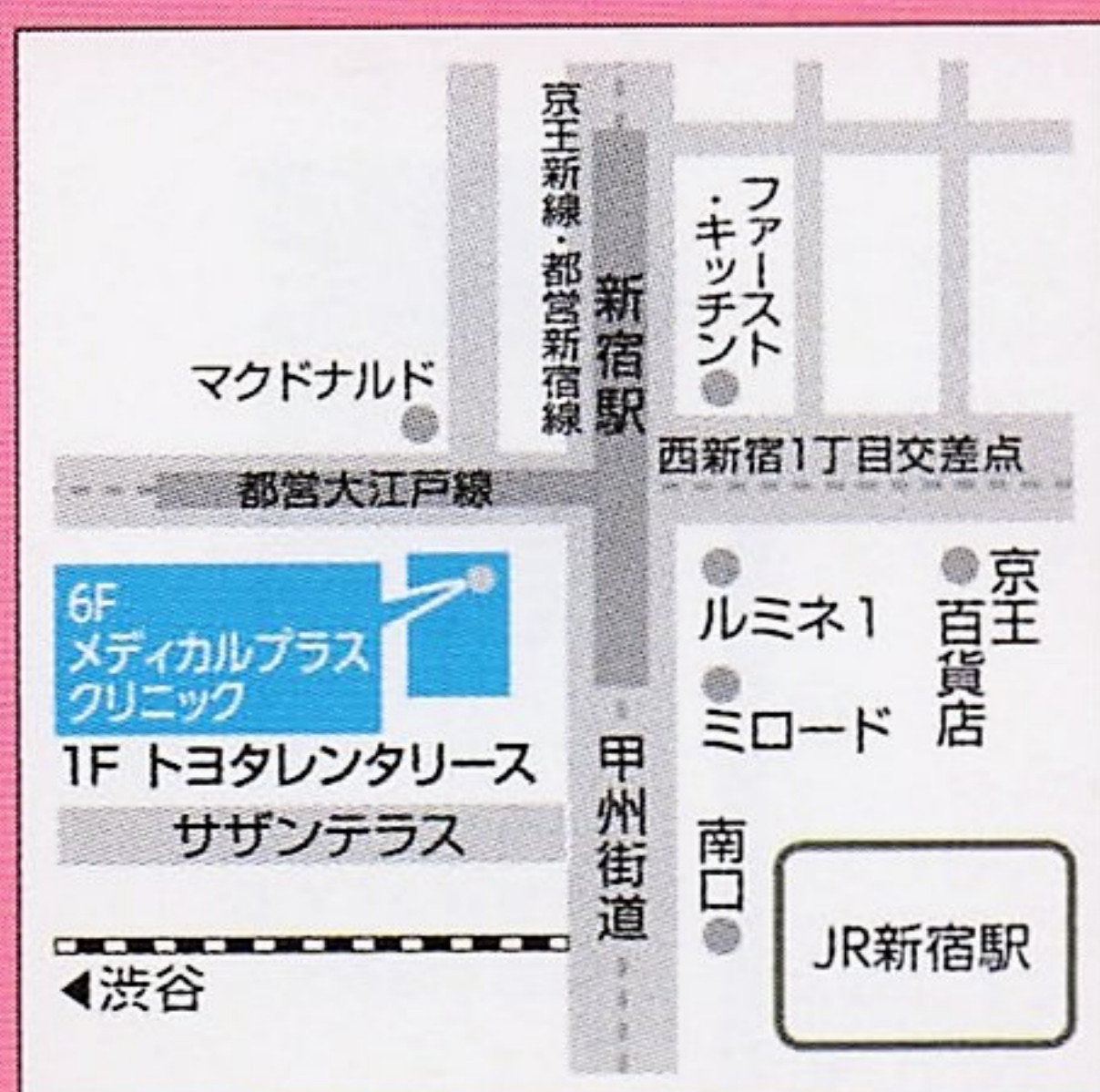
アーモンドアイ（ボトックス注射）……¥12,960※

※表記の価格は税込

2 オシャレで清潔感のある院内。居心地の良さも抜群

高級感があって広々とした院内はホッとできる空間。施術後のメイクブースも充実！

3 美容に特化した先生だから安心保証

林和弘院長は北里大学で形成外科・美容外科の講師を務めた経歴を持ち、一定以上の経験と厳しい審査をパスした医師のみに与えられる、日本美容外科学会専門医の資格を保有。芸能人の施術実績も多数。

メディカルプラスクリニック新宿

［美容皮膚科 美容外科 ダイエット］

メディカルプラス medical CLINIC

東京都渋谷区代々木2-7-8
東京南新宿ビル6F

新宿駅南口より徒歩1分

ご予約・ご相談は今すぐお気軽にどうぞ

TEL03-5354-6381

メディカルプラス 検索

medical-plus.jp

【診療時間】10：00～13：00、14：30～19：00
＜予約制・電話受付も同時間内、WEB予約は24時間受付＞

京王新線・都営新宿線
新宿駅
ファースト・キッチン
マクドナルド
都営大江戸線
西新宿1丁目交差点
6F メディカルプラスクリニック
1F トヨタレンタリース
サザンテラス
ルミネ1
ミロード
京王百貨店
甲州街道
南口
JR新宿駅
◀渋谷

ファッション、化粧品、サロンにエステ…
お金はいくらあっても足りないから、
アイデアで勝負！

ほぼタダ美容69

HAIR&MAKE_Yoshinobu Bito
HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Chie

専属モデル（33歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人
けいこ

旅行にも行きたいし、洋服も欲しい！　コスメも必要だし、おいしいごはんも食べたい!!　お姉さん世代はとにかくお金がかかるけど、きれいは絶対あきらめたくない　そんなお姉さん世代がたどり着いた、手間ひまかけてお金をかけない美容法を一挙紹介♥

※誌面に掲載されている美容法はあくまでクチコミ、アンケートをもとに作成したものです。実行の有無は自己責任のもとにお願いします。

しっとりお肌と艶ヘアを手に入れる♥

ヘアケア&ボディケア

ボディの保湿からヘアケア、ネイルまで♥
台所や部屋にあるものでケアしちゃおう♪

1 オリーブオイルでクレンジング♥

栄養士&ネイルアーティスト（30歳／群馬県）独身・息子1人
流河さちさん

Olive oil

大さじ1のオリーブオイルを、髪と頭皮全体に塗って放置♪　頭皮マッサージしたり、ホットタオルを巻くと効果的　その後いつもどおりにシャンプーをするだけで艶サラヘアに♥

2 ホットタオルで寝グセ直し

美容薬学検定勉強中（31歳／埼玉県）バツイチ独身・子供なし
鈴木りんかさん

時短になる！

朝起きて、寝ぐせがついているときは、レンチンしたホットタオルを揉み込むとあっという間に直せる♥　すぐセットもできるから、水スプレーするよりも時短になる

3 温風&冷風で乾燥させる

美容室経営&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

ツヤツヤ♡

ドライヤーの当て方を変えるだけで艶髪に！　温風で根元を乾かして、完全乾燥は冷風仕上げに♪　冷風を当てるとキューティクルが閉じて、傷みにくくなるし艶も出る♥

4 炭酸水で簡単ヘッドスパに♥

主婦（32歳／東京都）既婚・妊娠8カ月
奥山絵里奈さん

exe勤務（28歳／熊本県）バツイチ独身・子供なし
黒咲ゆうきさん

↓スプレーやワックスを多く使っている日は、石鹸をよく泡立てて洗い、炭酸水で洗い流してる　プチプラクレンジグシャンプーに♪

↑空のペットボトルにシャンプーと市販の炭酸水を少し入れてシェイク♥　泡立ったら普通にシャンプーする♪　頭皮がすっきりする

5 サランラップでトリートメント浸透

トリートメント時にサランラップを巻きつけてヘアパックに　お風呂に入っていると自然に蒸されてしっかり浸透する（RIRI）

Saran Wrap

100均のアルミシャワーキャップを使って、簡単トリートメント浸透♪　100均だからタダではないけど、効果はばっちり♥（りんか）

6 手足の保湿トリートメントはコレ！

ダイエット講師（29歳／千葉県）独身・子供なし
矢沢なりさん

ボディクリームを塗って、綿の手袋をはめて、靴下もはく　カサついていたかかともすごくしっとりするのでおすすめ♪（RIRI）

ハンドクリームをたっぷり塗ってから、使い捨てビニール手袋をはめる♪　指先をカットしておくと、スマホもいじれるし本も読めて◎♥

7 入浴剤にするもの4つ

→食べ終わったみかんの皮を捨てずにとっておいて、洗濯ネットに入れてお風呂へ♪　レンジで乾燥させてから入れてる（さち）

←重曹を入れると角質がとれる　お風呂もきれいになるから一石二鳥　肌に直接触れるから食用の重曹にしてる！（ゆうき）

日本酒が余ったら酒風呂に　お湯がやわらかくなって、湯上りがポカポカで肌しっとり　カップ1～2杯を目安に入れてる（乙）

米のとぎ汁を入れて、乳白色のお風呂に　量とかはあまり気にせずに入れてる　保湿効果や美白効果があって美肌に♥（梓）

8 ココナッツオイルで保湿

Coconut Oil

スベスベ

かかとやひじなど、特に乾燥が気になるところにはココナッツオイルを塗ってる♪　マッサージオイルとしても使えて便利♥（さち）

ココナッツオイルと砂糖を混ぜて、お風呂上がりにスクラブするとしっとりする♥　砂糖を塩に代えると角質落としになる（りんか）

9 レシートで自爪を磨く！

レシートを捨てる前に爪みがき　表の印字されてる面で自爪を磨くとツヤツヤに♪　印字部分は避けて白地部分で磨いてね（なり）

日常生活の中に美肌アイテムが隠れてる♪

美肌ケア

普段生活の中で目にしているアイテムで美肌づくり✧
毛穴引き締めからパックまで、目からウロコな裏技が満載!

10 卵の膜で角栓をとる!

卵の殻の内側にある膜をはがして、小鼻に貼りつけてパック♥ 膜が乾いてからはがすと角栓が取れて肌がつるん♪ 卵の膜は少し乾燥させるとはがしやすくなる(さち)

Egg

11 半身浴中にUピンで角栓とり✧

美の伝道師(31歳/東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

半身浴で毛穴を開かせて、Uピンのカーブ部分でこすり取る✧ いろんなものを試したけど、角栓はこの方法が一番とれる たたし力を入れすぎると赤くなっちゃうから注意してね♥

12 ヤカンの湯気でスチーマー

医療関連会社勤務(34歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

毎朝つくる煮出しハーブティーや麦茶の湯気を顔に当てて0円スチーマー その後朝ごはんをつくりながら保冷剤で引き締め♥ 香りにも癒されるし、化粧ノリもよくなる✧(綾香)

13 レンチン蒸しタオルの活用法3種!

朝ケアに!

朝は洗顔するより、ホットタオルでふいたほうが美容液が浸透しやすい✧ 最近、乾燥が気になるから洗いすぎないようしてる♪(沙世)

夜ケアに!

多めに美容オイルを塗って、その上から蒸しタオルをのせて馴染ませる♥ オイルの浸透がよくなるし、目の疲れもとれる✧(菜々子)

メイクオフに!

濃い化粧の日は、クレンジングのあと、蒸しタオルで毛穴を広げてから洗顔✧ 皮脂や角栓が洗顔で落としやすくなる♪(りんか)

14 余った野菜でパックする✧

トマトも

余った野菜を輪切りにしてパックに♪ トマトは汁が垂れるので、仰向けに寝てタオルを敷いてやる♥ ただし光毒性が怖いから、夜ケア専用に(弥生)

15 お湯→冷水で引き締め洗顔!

パシャ パシャ

洗顔のすすぎは温水→冷水を3回ぐらい繰り返してる♥ 毛穴を引き締めてくれる効果があり、リフトアップにもつながる✧(あい) 朝、温冷洗顔すると化粧持ちもいい!(奈々)

まつ毛エクステ専門店グランデアイズ代表
(35歳/愛知県)独身・子供なし
伊吹奈々さん

16 冷却引き締め3方法♥

主婦&投資家(27歳/埼玉県)
既婚・子供なし
菜採 梓さん

\ 氷 /

保冷剤がないときは氷をティッシュやハンカチにくるんで冷やしてる✧ 肌にやさしく押し当てて毛穴を引き締める✧(梓)

\ 保冷剤 /

保冷剤を当てて冷却♪ 朝起きて、目がむくんでいるときに一番活躍してる 目が覚めるし、目元もすっきりして気持ちいい♥(けいこ)

\ スプーン /

冷蔵庫で冷やしたスプーンで冷却♪ コーヒースプーンぐらいが小鼻まわりにフィットして◎! 氷水につけて冷やしてもOK♥(乙)

17 手づくりお茶パックで美白する✧

煎茶と小麦粉を1:2で混ぜ、水を加えてつくる自家製パック♪ お茶にはビタミンCやカテキンなどの美肌成分がたっぷり含まれていて、美白やたるみ防止に効果的♥(なり)

18 重曹とクエン酸で炭酸水洗顔♥

洗面器のお湯に重曹とクエン酸を混ぜて炭酸水を作って、息が続くかぎり顔をつける 血行がよくなって汚れも落ちる! 重曹とクエン酸は各大さじ1ぐらい入れる♥(りんか)

19 お風呂の中ではちみつパック✧

おすすめはタリーズのハチミツ♥

お風呂に入りながらハチミツで顔をパックする✧ 手のひらにハチミツを出してお湯で少しゆるくして顔に塗るだけ♥ シャンプーのタイミングで流せば、もっちり肌に(あい)

20 昼寝して化粧をなじませる♥

Z z z

乾燥肌、顔がゲッソリしがちな人におすすめの方法! ベースメイクをしたら昼寝をしちゃってファンデを肌になじませる♪ しかも少しむくむことで若見えする(メリ)

21 1日1個の赤パプリカでビタミン摂取♥

ガブッ!

パプリカはビタミンの宝庫! 特に赤パプリカには抗酸化成分が多く含まれていて、紫外線のダメージやシミ、シワの予防にもなるから、積極的に食べるようにしてる♥(RIRI)

22 シートマスクはお風呂へドボン

美容ブロガー(31歳/大阪府)
独身・子供なし
久保七瀬さん

シートマスクは湯船で貼って毛穴が開いた状態に浸透♪ そして使い終わったシートや袋に残った美容液をお風呂に入れれば、入浴剤代わりになってボディもしっとり♥(七瀬)

23 毎日トマトジュースを飲んで美白♥

トマトの美肌効果を、トマト好きで色白美肌な妹を見て実感! 食事前やおやつ代わりに、毎日トマトジュースを4〜5缶飲んでる♪ お腹も膨れるからダイエットにも(りんか)

シミも、毛穴も、シワもない
つるんとしたマシュマロ肌になりたい♥

専属モデル(25歳/東京都)
独身・子供なし
根本弥生

努力と知恵を総動員して
美フェイスラインをキープする✧

TOKYO NADESHIKOブロガー
(37歳／東京都)バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん

24 耳にチークを塗って血色よく見せる♥

緊張したときとか恥ずかしいときって、赤くなって血色よく見えるよね😊 だから耳にチークをふんわりつけて、目の錯覚で顔色をよく♥ キュートな感じに見える♪（りえ）

広島の看護学生（32歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

25 ニキビは歯磨き粉で殺菌する✧

中学の頃にだまされたと思ってやってみたら本当に治ったから、今でもニキビは歯磨き粉で対応😊 ただし肌荒れを起こす人もいるみたい💧 合わない場合は中止を💧（なり）

26 ニベアパックでしっとり保湿♥

乾燥したときのニベア対策はもはやテッパン！ 化粧水をつけたあと、乾燥が気になるところにたっぷり塗って、上から切ったラップをのせてパックして、肌を復活させる♥

専属モデル（32歳／東京都）
既婚・子供なし
加賀美 早紀

27 はちみつで唇パックする✧

唇のカサつきにはハチミツを塗って上から切ったラップを貼りつける♥ 10分ぐらい放置すれば唇がしっとり♪ 甘くておいしいから苦にならないところも気に入ってる😊（梓）

28 唇をマッサージでぷっくりさせる♥

指でマッサージするだけでも、唇の縦ジワを目立たなくできて、血色のいい唇になるよ😊 人差し指で円を描くようにさすったり、親指と人指し指で唇をつまんで揉むと◎♥（RIRI）

29 濡れマスクをつくってお休み中も唇保湿✧

安い使い捨てマスクを2枚重ねて間に濡らしたティッシュを挟んで濡れマスクに✧ 寝る時につけて、喉と唇を乾燥から保護♥ 安上がりだし呼吸もちょっと楽かも😊（りんか）

自力で重力に逆らって小顔になる！
小顔&リフトアップ

マッサージやストレッチなど、エステや高価な機器に頼らず、小顔をゲットする方法がこちら♪ マメにやるかどうかが効果の決め手！

30 割りばしをくわえて口角上げる♥

家事をしているときに、割りばしをくわえて口角を上げて、ながら顔筋トレ♪ リフトアップになるし、やり始めてからすごく笑顔がつくりやすくなった！ 笑顔は大切♥（マリカ）

ママブロガー（26歳／東京都）
既婚・息子1人
一条マリカさん

31 フェイスマッサージは鉄板！

＼エラのコリほぐし／
＼リンパ流し／
＼リフトアップ／

エラが張らないよう、暇なときはエラまわりのコリをほぐすようにしてる✧（あい）リンパ流しはメイク前のお約束♥（弥生）時間があいたらリフトアップマッサージ😊（CHIHA）

ダイエットアドバイザー
（29歳／東京都）独身・子供なし
CHIHAさん

32 自宅ではポニーテールでリフトアップ♥

顔の皮を上に引っ張り上げる気持ちで、高い位置でポニーテールにするのがポイント😊 できるだけ重力に逆らってみる！ 小さな努力の積み重ねが未来につながる♥（あい）

33 暇さえあればグルグル舌まわし😊

なかなか外ではできないけど、家の中では口の中で歯茎をなめるように舌をぐるぐるまわす♪ 左右交互に10回ぐらいずつまわすと、かなり顔の筋肉に効いてくる♥（CHIHA）

34 ほうれい線を指でマッサージ✧

ほうれい線は親指を口の中に入れてグリグリと押し上げるように揉むと薄くなる✧ 即効性はあるけど持続性がないので、定期的にやるといいみたい！（CHIHA）

35 子供といるときはオーバーアクション♥

できるだけ表情筋を使うよう、大きく笑ったり、怒り顔して顔筋トレ♥ 子供と一緒のときなら、外出先で思いっきりオーバーアクションしても恥ずかしくない✧

Always Smile♡

会社オーナー兼投資家
（30歳／東京都）既婚・娘1人
寿リリカさん

36 頭皮マッサージをする✧

顔のたるみは頭皮から！ シャンプーするときはもちろん、ブローやセットするときも意識してマッサージするようにしてる✧ こまめに習慣づけるのが一番！（RIRI）

37 枕を使わずあご下&首のシワを伸ばす😊

首のシワが気になるから、寝る時も枕を使わずにできるだけシワができないように、枕を使わず睡眠✧ あご下も伸びるから、たるみ防止にもなってる気がする😊（リリカ）

38 耳をぐるぐるまわして耳ツボを刺激♥

耳をひっぱったりぐるぐるまわすと、むくみがとれて目もぱっちり♪ フェイスラインがすっきり上がる♥ 移動中とかどこでもできるから、気になったらいつもやってる😊（りえ）

39 ストローを吸って顔筋トレする✧

ストローで小顔にするストロビクスを実践中♪ ストローを使って空気を吸ったりはいたりすると、普段使っていない顔の筋肉が鍛えられて、リフトアップになる♥（弥生）

40 歯磨きしながらほうれい線のシワを伸ばす✧

歯磨きするついでにほうれい線のケア♪ 歯ブラシをほうれい線がある部分まで押し込んで、毛のない背側でぐりぐりマッサージするだけ✧ 気持ちいいからクセになる😊（あい）

お姉さん世代はながらダイエットが主流♥

ダイエット

ジムももちろんいいけど、時間とお金をかけたくないお姉さんが実行しているのはコチラ♥

41 三点倒立で内臓を動かす♥

専属モデル（34歳／東京都）独身・息子1人 早川沙世

下がった内臓の位置を戻して、代謝をアップさせる方法♥ ダイエットというよりは、健康維持のためにやってる♪ 上下左右に脚を動かすとより効果的！ 血色もよくなる♥（沙世）

42 親指ゴムでお腹をひっこめる♥

両脚の親指をゴムで結んで、腰にクッションを入れて仰向けに寝るだけ♥ 10分ぐらい寝ているだけで、骨盤が整えられてお腹まわりがすっきりする♪（ユウキ）

43 腰ひねりだけでも効果あり！

難しいことは一切なし！ 立った状態でウエストを左右にひねるだけでもウエストくびれには効果あり♪ 場所もとらないから、仕事の合間やトイレの中でもできちゃう！（RIRI）

クルックルッ

44 ブリッジをして代謝アップ♪

ブリッジで歪みを改善して代謝をアップ！ 冷えやむくみにも効くし、内臓が刺激されるから便秘改善にも効果あり♪ 短時間でOKだし、いろんな効果があるから時間のないママにぴったり♪（マリカ）

45 お菓子を食べる前に豆乳を飲む

ポテチやスイーツなど太りやすいお菓子を食べるときは、豆乳をコップ半分ぐらい飲んでから♪ 豆乳は糖の吸収を抑えてくれる効果があって、罪悪感も減る♥（絵里奈）

46 シャンプーしながら腹筋する♥

シャンプーをシャワーで流すとき、座って後ろからシャワーを当てて、反り返った状態に♪ 状態をキープするのに腹筋が鍛えられる♥ 耳に水が入らないように耳栓は必須♪（りんか）

耳栓必須

47 ヨガポーズで姿勢を正す♥

空いた時間にヨガのポーズをとって歪みを矯正してる♪ できるだけ毎日やりたいけれど、できない日もあるのでできるときに♪ ヨガを始めてから痩せやすくなった！（乙）

48 お尻に力を入れて立つ

電車や信号待ちで静止するときは、お尻に力を入れて立つ♪ 小さい頃から母に言われてた美容法で、やり続けていると筋肉が鍛えられて、キュッと上がった美尻に♥（CHIHA）

キュッと！

49 腹巻をして寝る♥

寝るときは腹巻をして寝て、肝臓をあたためるようにする♪ 肝臓での基礎代謝がアップしてダイエットに♪ デトックス効果もあって、糖や脂肪を排出しやすくなる♥（なり）

50 愛犬の散歩をしながらストレッチ

バー店員（29歳／東京都）独身・子供なし 矢野ユウキさん

愛犬の毎日の散歩ついでに簡単ストレッチする♥ 屈むときは前屈したり、信号待ちのときは脚のストレッチをしたり♪ 飽きずに楽しくできるのがいいところ♪（ユウキ）

51 ペットボトルで筋トレ♥

TVを見ているときはペットボトルで筋トレ♪ 近くにある飲みかけのペットボトルを使ってる♥ 二の腕を鍛えたり、脚に挟んで太ももを鍛えてる♪

52 料理しながら筋トレする

お腹に！

お尻も！

料理や掃除など家事をしているときに、できるだけ腹筋とお尻に力を入れるようにする♪ 筋トレしたいけどなかなか時間が取れないから、できることは意識しながらで♥（けいこ）

53 子供と遊びながら筋トレ3つ♥

坂道をベビーカーで！

ベビーカーでお散歩するときは、上り坂があるコースを選んで、ベビーカーを押す♪ すごく体力を使うからダイエットにもなる！（リリカ）

子供をあやしながらスクワットする♪ 脚にも効くし、子供を抱えているから二の腕も鍛えられる♪（マリカ）

スクワット

ヒコーキ

仰向けに寝て、子供をあやしながらヒコーキ♥ この態勢は腹筋にも脚にも効く！ 気に入るとなかなかやめさせてもらえない♪（メリ）

54 高タンパク質のゆで卵を主食に♪

ガブッ！

栄養素が豊富な卵を主食に置き換える♪ 米や麺、パンなどの炭水化物は食べずに、ゆで玉でお腹を膨らませる！ コンビニかスーパーの味つきのものがお気に入り♥（乙）

55 たこ糸でドローインをキープ♥

ココに巻く！

家事をするときはドローインしながら♪ でも気がつくとすぐ元に戻ってしまうから、ウエストにタコ糸を巻きつけて、常にドローインを意識するようにしてる♪（りんか）

憧れのくびれと腹筋を手に入れて理想のボディに近づきたい

ヨガインストラクター（27歳／東京都）婚約中・子供なし 愛咲菜々子さん

美ボディづくりは毎日の小さな積み重ねが一番大切♥

RIRIさん
ダンサー(29歳/東京都)
独身・子供なし

56 誰もいない部屋でひとりダンシング

誰もいない部屋の中で大好きな音楽を聴きながら、狂ったように踊ってカロリー消費ヘッドフォンして、自分の世界に没頭して✧。20分以上続けて有酸素運動になる!(なり)

57 ひとりカラオケでダイエット✧

カラオケにひとりで行って、コンサートばりに熱唱してカロリー消費! おひとり様の昼カラなら値段もお手頃✧。お腹が空いてもフードの誘惑に負けないのがポイント(なり)

58 お風呂上がりの20分ストレッチ♥

お風呂上がりは体がやわらかくなってるので、ストレッチに最適♪ 開脚やウエストひねりなどを20分間ゆっくりと♥ ゆがみが矯正できて、引き締まったボディが手に入る!

黒崎ひなのさん
六本木の生きる伝説&LUNE NOIREプロデューサー(35歳/東京都)独身・子供なし

59 おめざの白湯で代謝をアップさせる!

朝起きたら白湯を飲んで代謝を上げてる✧。(梓)朝イチの白湯はダイエット効果大だし健康にもいいので毎朝飲んでる✧。ときどきレモンを入れてビタミンも摂取!(RIRI)

レモンを入れてもおいしい!

Lemon

60 無料アプリを使って1日1万歩目指す✧

万歩計&ダイエットのアプリPacerを使って、毎日1万歩を目指して歩く✧。毎日チェックできるから励みになるし、仕事帰りも一駅歩こうかなって気分になれる!(乙)

アプリはコレ!

水原乙さん
エステティシャン(27歳/埼玉県)
独身・子供なし

ダイエットや小顔の天敵、むくみをシャットアウト!

むくみ解消

マッサージや運動などで、代謝をアップさせてデトックス♪ むくみをなくしてスッキリライフに♥

61 ラップの芯で揉みだし♥

サランラップの芯は、硬いし、持ちやすい太さでマッサージするのにぴったり♥ 椅子に座っているときは、青竹踏みのように足裏を刺激する✧。(ユウキ)

グイ グイ

62 手足をぶらぶらさせる

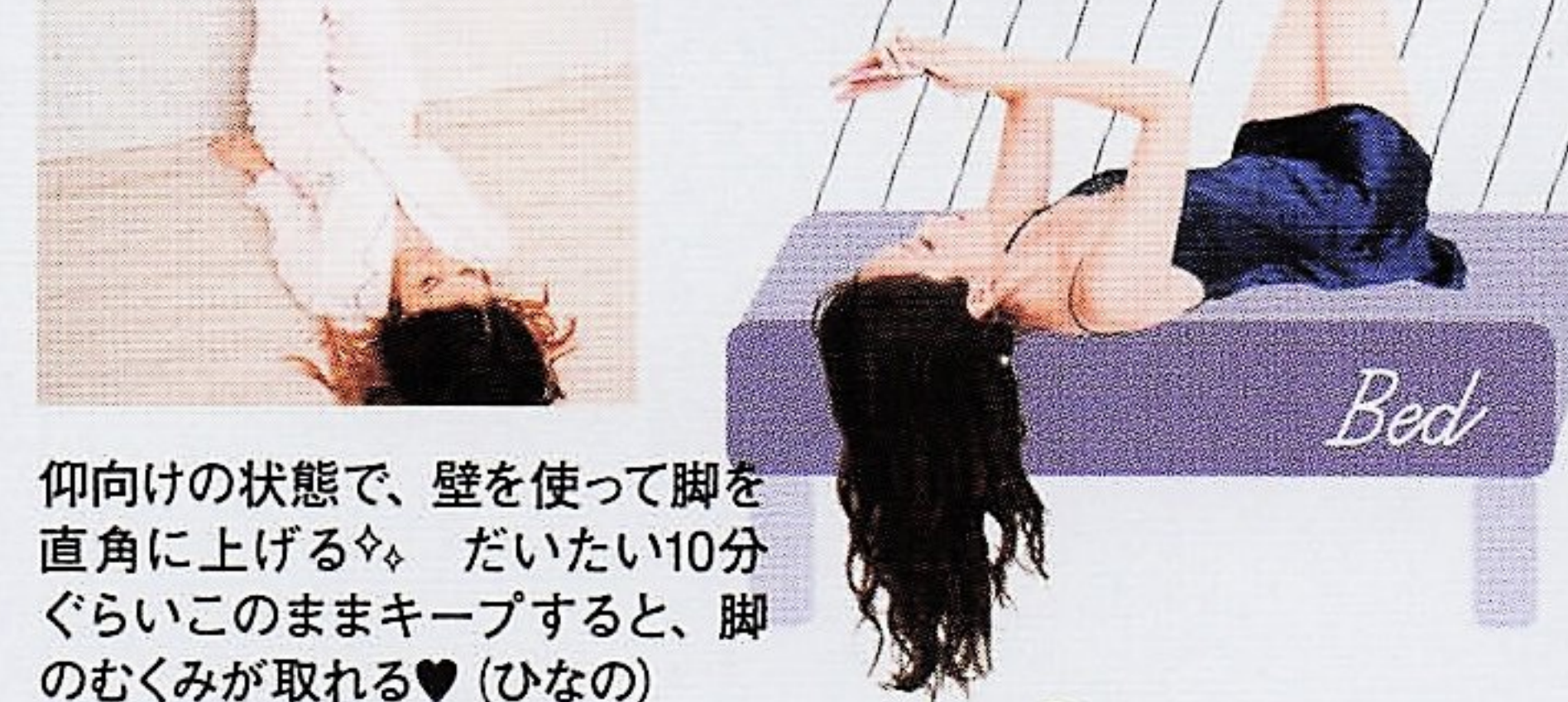
仰向けになって、手足を上げて小刻みにぶらぶらさせる体操♥ 手足末端の血液やリンパの流れがよくなって、むくみ解消に✧。就寝前にベッドでやるのがおすすめ♪(RIRI)

63 コーヒーを飲んで便秘解消✧

旅行中に環境の変化で便秘になったら、カフェイン入りのブラックコーヒーを飲んで解消♪ コーヒーには利尿作用もあってむくみが取れやすくなるし、脂肪燃焼効果もある!(CHIHA)

Caffe

64 脚を直角に上げる♥

ベッドの端から頭を落として、脚を直角に上げて、スマホをいじりながらキープ 脚がすっきりして、首や肩のコリもよくなる♥(CHIHA)

仰向けの状態で、壁を使って脚を直角に上げる✧。だいたい10分ぐらいこのままキープすると、脚のむくみが取れる♥(ひなの)

Bed

65 足裏サロンパスですっきり✧

足裏にサロンパスを貼って寝ると、翌朝脚のむくみが取れるよ♪ 普通の湿布でもOK! 気持ちいいので、ぐっすり眠れて全身の疲れもとれるみたい! 目覚めも違う✧(ゆうき)

66 足裏をリップでグリグリする

脚がヒール疲れでむくんだり、歩きすぎて疲れたときは、リップで足裏をごりごりツボ押し♪ リップならいつでも持っているし、サイズ感も足ツボ押しにはぴったり♥(なり)

グリ グリ

67 朝夜2回のお風呂でむくみを取る♥

朝は10分ぐらいの全身浴をして、夜はゆっくり半身浴♪ 朝と夜でお風呂の入り方を分けているよ✧。朝に全身浴すると、寝起きのむくみがすっきり取れる♥(ひなの)

68 肩甲骨を動かしてリンパを流す✧

肩甲骨を意識して肩をぐるぐる回す✧ 肩甲骨のまわりの筋肉をほぐすとリンパの流れがよくなって、むくみ解消につながる♥ 姿勢がよくなってダイエット効果もあり!(ユウキ)

グルン グルン

69 本屋や文房具屋に寄って便秘解消♥

本屋や文房具屋に行くとトイレに行きたくなるから、便秘のときは立ち寄ってみる インクの匂い、思い込みなど原因は解明されてないけど、やってみる価値はあり!(RIRI)

Pencil Book

ただお風呂に入るだけでキレイになれる無敵のアイテム！

老化から遠ざけてくれる美人風呂♥

毎日入るお風呂がエステの如く美人になれる場所に変化したら…それって夢のようだよね♥　でも今、その夢のようなことが実現できる時代に突入しているんです✧　一度体験したらやめられない魔法のお風呂へご案内

PHOTO_Ken Ogawa(will creative)　EDIT&TEXT_Marika Koizumi

美の伝道師（31歳／東京都）
独身・子供なし
真優川（まゆかわ）咲さん

老けて見える原因は肌！

同じ顔なのに親子くらい年が離れて見える…。肌荒れ、老け肌を防ぐ魔法のアイテム

同じ顔でも…

シワシワ50代

ツヤピカ20代♥

持ち家と賃貸どっちにも対応

お風呂タイムを無駄にしないコから美人になれる✧

マイクロバブルトルネード♥

＼教えて博士！／

マイクロバブルトルネードって何？

泡の博士
荒木 愛一朗先生

マイクロバブルトルネードは2種類から選べる♥

お風呂の中に埋め込むビルトインタイプと、外付けタイプの2パターン♥　私の場合は賃貸だから、付けるんだったら外付けタイプかな

※画像は外付けタイプです。

Q. どういうアイテムなの？

A. 超微細な気泡が毛穴の奥まで入りゴミや汚れを落としてくれます

1ccあたり約12,000個もの泡が発生。石鹸などでは取れにくい毛穴の奥の老廃物に吸着するので、汚れや余分な皮脂、匂いをオフ♥

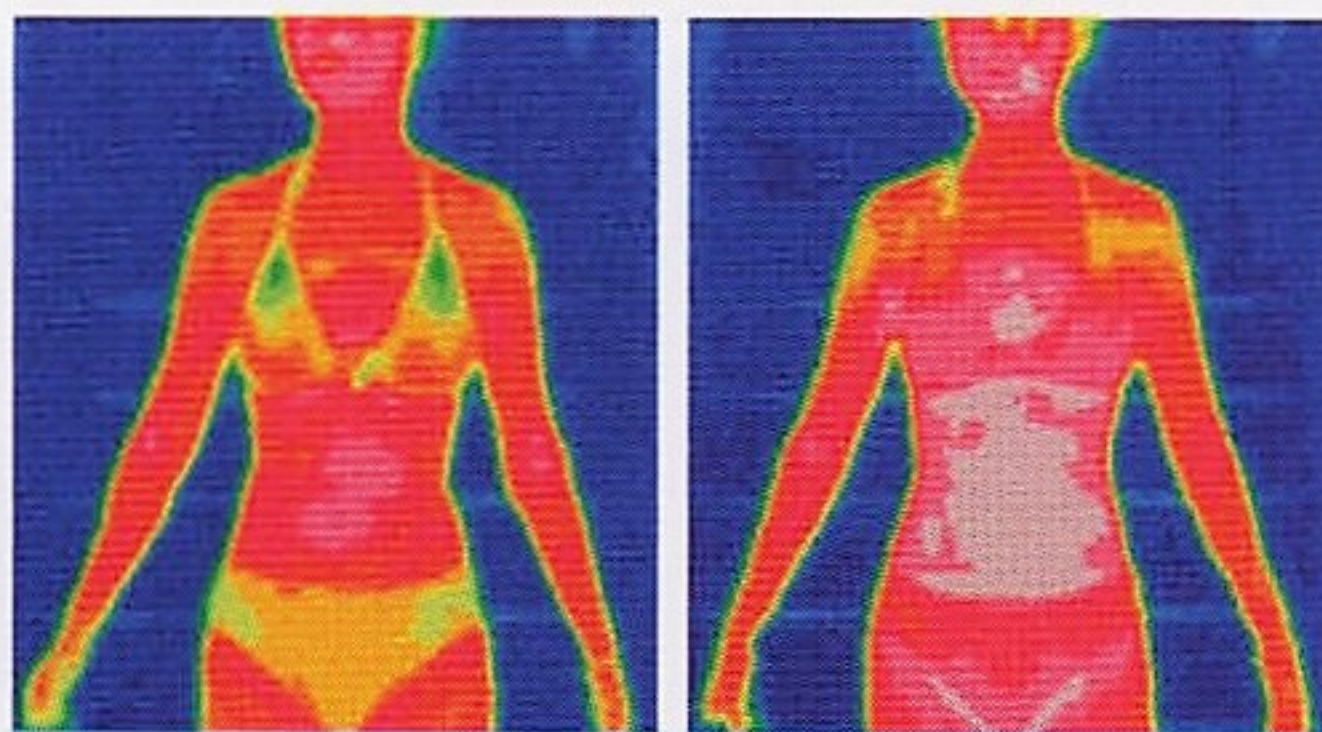
体もポカポカ！

気泡が身体の毛穴に入って温める♥

5分間入浴した後、15分後にサーモグラフィで体表温度を撮影した結果、普通のお湯と比べて約3℃もの違いが出ました！　すごい！

通常のお湯

マイクロバブルのお湯

Q. 汚れはどれくらい落ちるの？

頭皮の汚れ

従来のシャワー　ナノシャワー

油性ペン

従来のシャワー　ナノシャワー

A. 油性マジックが落ちるくらい強力！

ボディソープで洗うと必要な皮脂まで落としてしまうので乾燥しますが、マイクロバブルなら不要な皮脂だけ落としてくれます。よってお肌の保湿効果が上がり、ツルツル肌に導きます！

実際の実験結果がこちら。シャンプーや石鹸を使わず、マイクロバブルを発生させたナノシャワーで洗い流しただでキレイになった！

咲が体験♥

スイッチを入れると細かい気泡がいっぱい出てきて、あっという間に白く濁っていくよ　刺激とかはなくて、感覚的には普通のお湯に入ってるのと同じ♥

入浴する度ツルツル肌になっていく快感にやみつき♥

入ってみた感想♥

乾燥しないし肌の透明感が上がる！

お風呂上がりに何もケアしなくても乾燥しないし、心なしか肌の透明感が上がったような気がする♥　入浴するだけだから楽だし、我が家にも欲しい！

information

お問い合わせ先
販売元：株式会社Jアライアンス
http://microbubble-tornado.jp
姉agehaYouTubeチャンネルのコーナー「オトナの社会科見学」にて、咲のマイクロバブルトルネードの体験ムービーを公開中！
ぜひチェックしてみて♥

姉アゲハ風呂　検索

お互いが幸せになれる恋とSEXをしませんか？

大人の恋愛福音書

ようなSEXとパートナーシップ。女が輝くための性を様々な角度から探ります！ PHOTO_Junji Maroi(ROOSTER) HAIR_Yuko Nozaki TEXT_Midori Sasaki

今いるのはエデンの園？ 失われた楽園？

私たちの現在地♥

「経験人数は何人？」「セフレっているの？」などなど、まずはお姉さん読者のSEX事情を知るべく128人にリサーチ。自分の現状も振り返りながらチェックしてね！

Q1. SEXは好き？

はい ……… 50.9%

いいえ ……… 7.0%

パートナーによって…… 42.1%

基本的に好きだけどそこはやっぱり相手あっての SEX だよね

「大切にしてくれているかどうかで気持ち良さが違う」というコメント多数。また、好きと答えた人の中には「アラサーになって感度が良くなった」（まりにゃんこ／ 27 歳）という声も♥

Q2. SEXの頻度はどのくらい？

毎日 1.8%
1週間に2回 22.8%
1週間に1回 24.5%
2週間に1回 12.3%
1カ月に1回 15.8%
それ以下 22.8%

パートナーがいるコの約半数が週に1～2回

この結果を多いと見るか少ないと見るか。なお、コンドームメーカーデュレックス社の調べによれば日本人の年間 SEX 回数は平均 48 回。週 1 という頻度

1回のSEXにかける時間は？

20分以下 8.4%
21～39分 20.3%
41～60分 61.2%
61分以上 10.1%

ざっと 1 時間くらいが平均的な所要時間♥

「時間がない日は1時間。休日は3時間」（ヒカリ／34歳）という人もいれば、「長いとキツイから10分以内に収めてもらってる」（ちゅん／30歳）という人も。ちなみに既婚の方

Q3. SEXの経験人数は何人？

0～9人 37.5%
10～19人 31.4%
20～29人 14.5%
30人以上 16.6%

個人差はあるけどそれなりに多めな傾向

128 人中、未経験は 1 名。経験人数1人という回答は 4 名。「100人は超えている」、「数えきれない」、「覚えていられない」という声もちらほら♪ 平均 18 人♥

この1年で人数は増えた？

いいえ（今のパートナーのみ）……61.4%

いいえ（パートナー不在）……10.4%

はい ……… 28.1%

約 3 割が新しい恋愛や SEX を楽しんでいる♥

増えもせず減りもせず現在のパートナーと平和にやっているお姉さんが半数以上♥ また、この1年で増えた人数の内訳としては1人、2人、3人がそれぞれほぼ同数。一番多い人は6人増加しました★

Q4. SEXでキレイになれると思う？

はい ……… 89.5%

いいえ ……… 10.5%

美と SEX との深いつながりを実感✧

「美意識が上がる」という理由の他、「女性ホルモンがいっぱい出る おっぱいもおっきくなるしね」（蘭ちむ／ 25 歳）など、女性ホルモンとの関連をあげる人が多数♪

Q5. 恋愛＝SEXだと思う？

はい ……… 38.6%

いいえ ……… 61.4%

必ずしもイコールではないという現実！

いいえと答えた人に理由を聞いてみると、「SEX の相性だけが良い人もいる」（裕子／ 33 歳）「彼氏は好きだけど、彼氏との SEX 自体はそうでもない」（アンナ／ 33 歳）。

Q6. SEXで道具を使ったことある？

はい ……… 85%

いいえ ……… 15%

むしろ未体験の人のほうが珍しいかも！

感想としては、「味わったことのない快感を味わえる」（マリ・31 歳）、「気持ちいい。後で自分用に買った」（女豹／ 29 歳）などなど♥

使ったことがある道具はこちら♥

ローター系はもはや一家に1個レベル！？

ローターは77%、電マは72%、バイブは61%が使用経験あり（複数回答）。それ以外でも目隠し、手錠、アナルパール、ディルドなどバラエティ豊富♥

専属モデル（34歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

王子様は白馬に乗ってこない
私だけの王子様を探すんだ

フローラルブラセット¥12,000、ロングガウン¥8,500／ともにRavijour ルミネエスト新宿店

アガペーもエロスも
必要不可欠♥

男に媚びる恋愛は卒業して、愛を知り美しくなる、

経験も重ねて女としての余裕も生まれた今、尽くすSEXはもう卒業！ 知りたいのは心も体も満ち足りる

専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
桐本弥生

私を幸せにできるのは私だけ
夢見る少女じゃいられない

ジェリーサテンブラセット¥6,500／Ravijour ルミネエスト新宿店 その他／モデル私物

Q7. 今パートナーはいる？

はい……82.5%

いいえ…17.5%

SEX パートナーは 1 人とは限らない。相手が複数いるお姉さんも♥

既婚・未婚は問わず、現在 SEX をする相手がいると答えた人が全体のおよそ 80%。そのうちの約 10%には複数のパートナーがいるよ♥

今のパートナーとのSEXに満足してる？

回答	割合
満足	27.8%
そこそこ満足	48.8%
やや不満	17.3
不満	6.1%

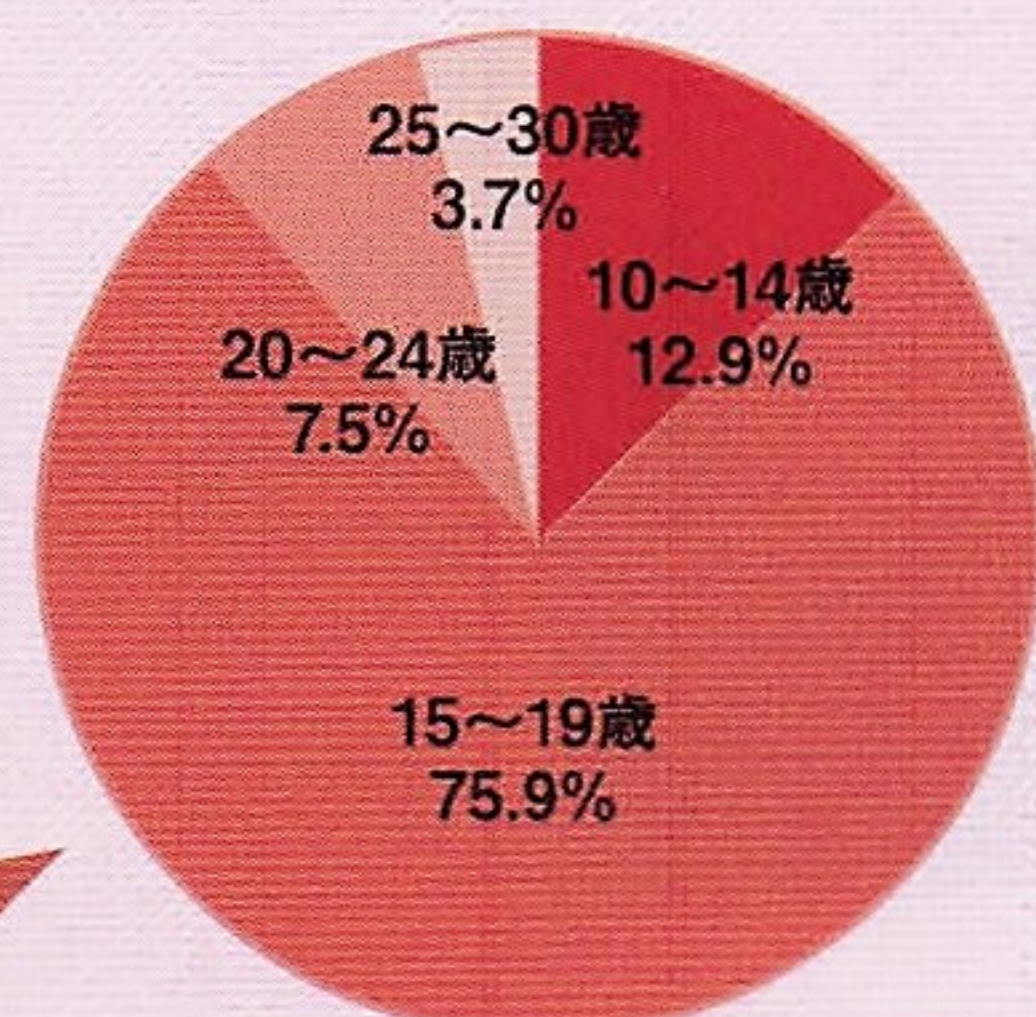
男中心の SEX がしんどい…。楽しくない

「前戯が雑」「早漏」「自己中」が主な不満理由。満足と回答した人は「お互いオープンに性癖を話せて追求できる」（遥／23歳）など、“自分がしたいことができている”人が多かった!

Q8. 初体験はいつ？

年齢	割合
10～14歳	12.9%
15～19歳	75.9%
20～24歳	7.5%
25～30歳	3.7%

めくるめく初体験の思い出♥

「最初の相手にビデオ撮影されたために男性はみんなそうなんだと思って、次の相手のときビデオ撮影は？と聞いてしまった（笑）」（栞／24 歳）。「知識だけはたくさんあったのでどっしり構えていたら、本当に初めて？と言われた」（なり／24 歳）。「ハタチになるまでしないと誓って待ちに待った初体験。案外そこまでのことじゃなかった」（蘭ちむ／25 歳）。

10 代半ばで経験する人多数。比較的早熟傾向♥

初体験の相手はちょっと年上の人、もしくは同級生、場所はどちらかの実家、率直な感想は「痛かった！」というのがごくごく平均的なデータ

Q9. ナンパやSNSで出会ってSEXしたことある？

はい……50.9%

いいえ……49.1%

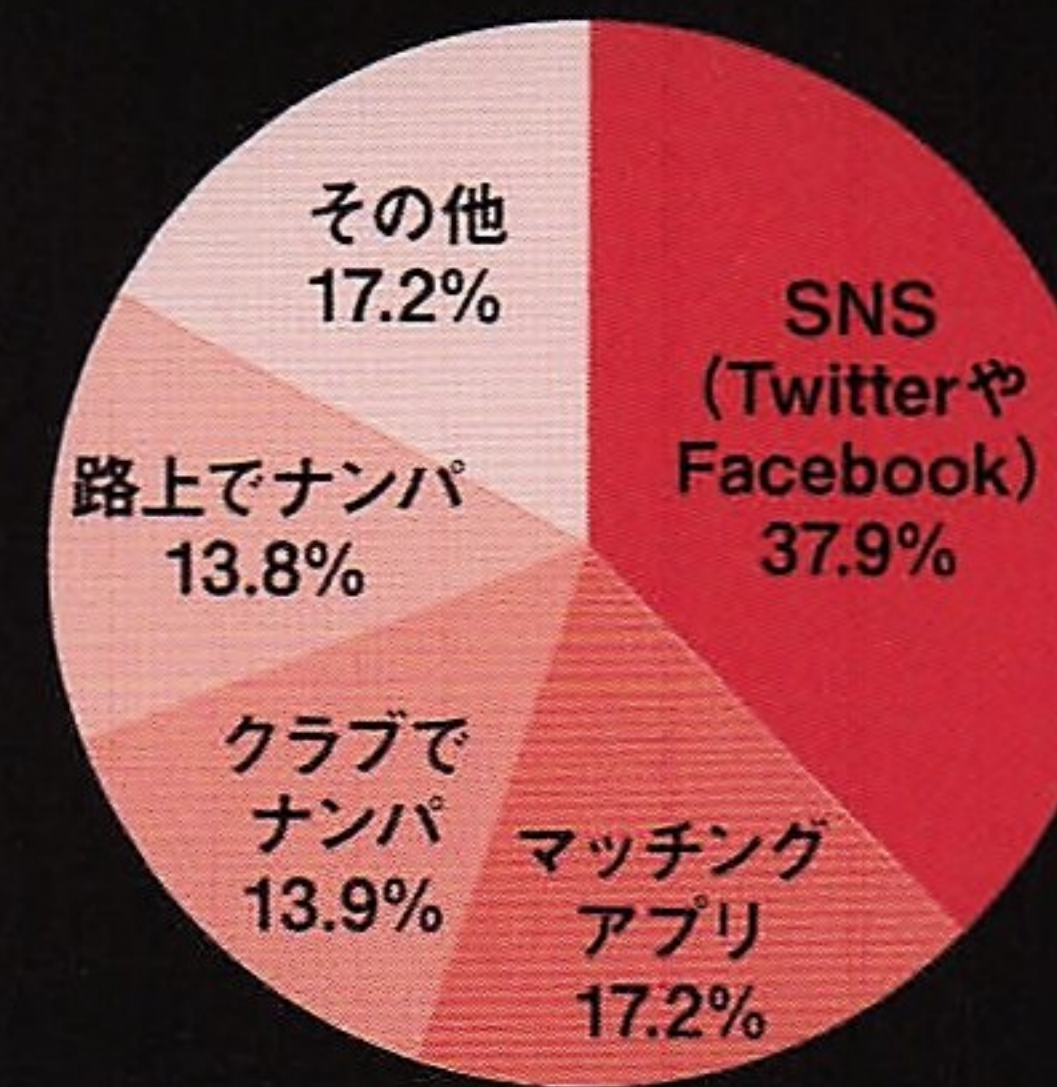
出会い方にこだわらなければいい相手に巡り合える可能性も♥

「その相手とSEXに至ったかどうか」という回答なので、ナンパやSNSで知り合った経験自体はもっと多めと予想。じっと待っていても良い男にはなかなか出会えないこのご時世。出会いの裾野は広げておいて損ナシ？

どこで出会った人？

もはや出会いツールの SNS マッチングアプリも急成長中!

マッチングアプリを含めると直接顔の見えない出会いが約半数 ちなみにその他の出会いとしては、「地元の祭り」「ナイトプール」「バー」などなど。どこに出会いが転がっているかわからない

出会った場所	割合
SNS（Twitterや Facebook）	37.9%
マッチングアプリ	17.2%
クラブでナンパ	13.9%
路上でナンパ	13.8%
その他	17.2%

Q11. セフレはいたことある？

現在いる……12.3%

昔いたけど今いない……50.9%

いたことない……36.8%

現在・過去含めてざっと 60% の人がセフレ経験あり

どんなときにセフレができるのかといえば、「さびしいとき」（うにゃん／28 歳）、「次の本命が見つかるまでの間」（リエ／30 歳）が多い様子。また、「欲しいとかではなく気づいたらなってる」（まぁ／27 歳）という人も

Q10. SEXでイッたことある？

はい……78.9%

いいえ……21.1%

「イッたことがない」と悩むお姉さんは少なめです♥

およそ 8 割が「はい」と回答。SEX を楽しめている人が多いことからも納得の結果に♥ ちなみに某有名女性誌の SEX 特集では約 50% が SEX でイケないと回答

ヴィーナスも青ざめるほどの美しさ♥

彫刻レベルの美BODY製作所

裸のおつきあいが前提のSEXは"美裸"磨きのチャンス✧ SEXを楽しんでいるお姉さんたちが実践しているボディケアや使っているアイテムをご紹介♪

定期的にクリーニング歯医者で口臭対策♪

「歯石は口臭の原因になるので3カ月に1回は歯科でしっかりクリーニング。歯周病予防にもなるしオススメです✧」(涼子／30歳)

黒ズミが気になったら乳首の美白クリーム✧

「乳首の黒ズミをどうにかしたくてホスピピュア使ってます。まだ使い始めだけど少しマシになってきが気がする♥」(えり／31歳)

バストアップ用のナイトブラを着用♪

「背中から肉を持ってくるバストマッサージをしたあと、寄せた状態でアンジェリールのナイトブラをして就寝」(さちこ／30歳)

デリケートゾーンは丁寧かつキレイに✧

「膣周りは意外と垢が残りやすい。ウルラのボディーソープはプロも愛用してる本格派だから、使えばニオイも気にならない」(ゆか／28歳)

ダサいハミ毛は徹底的にカット★

「LCラブコスメのVライントリマーで、余分な毛をカット♥ 先端を焼いて丸くしてるからチクチクしないよ♥」(みほ／26歳)

中身は肉食女子でも菜食で体臭軽減★

「肉ばっかり食べていると明らかに体臭がキツくなる! 肉食が続かないように菜食の日を意識的に作って体臭軽減」(菜採／29歳)

デリケートゾーン用ソープで清潔に✧

「LCジャムウ・ハーバルソープでデリケートゾーンをキレイに♥ デリケートゾーンとバストトップをパックし黒ズミ対策も」(希／31歳)

リビドーのスイッチをオンにする夜の香水♥

「彼をその気にさせるリビドーロゼっていう香水♥ さりげな〜く使いたいから、ベッドにワンプッシュしてるよ」(佳純／27歳)

ニオイが気になったら膣の自浄作用を強化✧

「おりものやデリケートゾーンのニオイ、生理の前後なんかにインクリアっていう膣用の洗浄ジェルを使ってる♪」(奈緒／26歳)

COLUMN

"魅せるカラダ"のプロ3人に聞きました!

美BODYで世の多くの男性をトリコにしている現役セクシー女優さんに、プロのケアを伝授してもらいました♥

葵 千恵さん

歯ブラシは小さめが好き

プロフィール
2015年5月人妻モノでAVデビュー。チャームポイントはバランスのとれたS字ボディ♥

ボディクリームはベタベタに塗る✧

夜、お風呂から出たらプチプラなニベアのボディクリームをベッタベタに塗って就寝♪ そうすると朝にはモチ肌になってます♥

朝夜の腹筋・背筋・スクワットで体型キープ★

朝と夜に腹筋・背筋・スクワットを50回ずつやってます。スクワットは膝が90度になるように★ おかげで食事制限は不要です♥

香らせたいならヘアコロンが◎✧

シャンプーの香りだけだと飛んでしまうから、ヘアコロンで香らせてます♥ 特にお気に入りのブランドはないけどサボン系が好き♥

普段は柔らかい下着で肌への負担を軽く♪

脱ぐ予定のないときは締め付け感の少ない下着をチョイス。できるだけ擦れないようにしてデリケートゾーンの黒ズミを予防します✧

斉藤みゆさん

モムチャンダイエット中♥

プロフィール
2016年に『Gカップ美巨乳ナースの卵』でデビュー。チャームポイントはおっぱい♥

ニオイは元から絶つ舌ブラシでダメ押し!

舌苔や汚れがついているとそれがニオイの原因になってしまうそうなので、舌磨きは欠かしません。百均の舌ブラシでも効果あります♪

スポブラで揺れ防止美おっぱいをキープ✧

Gカップの胸の形をくずさないように、普段からジャンプ系の運動はしないようにしています。走る時もスポブラでしっかりガード♥

強めの香水はヒザ裏や足首にさりげなく♪

CHANELのチャンス・オー・タンドゥルは男性ウケは良いけど香りが強めなので、ヒザ裏や足首につけてさりげなくふわっと香らせます♥

前日からの口臭対策は相手への思いやり♥

ネギ類、カレー、ニンニクは撮影など大事な日の前は食べないようにしています。納豆は歯磨きさえしっかりできれば意外とOKです

春原未来さん

おやつはチーズ♥

プロフィール
2012年に『kawaii*』専属女優としてデビュー。チャームポイントはむっちりしたお尻♥

ヤクルト&食前青汁で下腹ぽっこりを解消♪

便秘になりやすく下腹がぽっこりしやすいので、食前に青汁で食物繊維を摂るようにしたり空腹時にヤクルトを飲んだりしています✧

シャワーを使うときは撫で洗いで優しく洗う✧

1日に何度もシャワーを浴びることが多く肌のうるおいがなくなるので、脇とデリケートゾーン以外はお湯で撫で洗いします♥

モロッカンオイルのヘアケアで良い香り♥

モロッカンオイルのトリートメントの香りは男性ウケ抜群。シャンプーとコンディショナーもモロッカンオイルにしてさらに好評

あら塩と日本酒でスベスベ肌を作る♪

お風呂にコップ一杯の日本酒とあら塩を適量入れて入浴が日課。汗をかきやすくなるし肌がすべすべに。お酒は安いもので十分

安息日には家でゆっくりセルフプレジャー♥

ひとりでキレイを磨く方法

女性の８割以上がしていると言われるひとりH。美容や健康にいいという反面、気をつけたいポイントもあるとか。セルフプレジャーのこともっと知りたい！

Q1. ひとりHしたことある？

はい	82.8%
いいえ	7.6%
昔はしてた	9.6%

経験率 90% 以上!! 立派なもんです♥

なお「SEX とひとり H どちらが好き?」という質問については、「SEX のほうが好き」が 53.4%、「どちらも好き」が 34.5%、「ひとり H のほうが好き」が 8.6% という結果でした★

Q2. ひとりHの頻度はどのくらい？

毎日 12.3%
1週間に2回 5.2%
1週間に1回 5.2%
それ以下 13.2%
決めてない（ムラムラしたら）64.1%

「毎日」と答えた人が 10% も存在!

毎日する人の事情は？「近頃やたら性欲が強くてもはや日課〰」（里香／25 歳）、「本当は SEX のほうが好きだけど相手がいない💧」（りん／28 歳）、なるほど！

Q3. ひとりHに使うのは？ 複数回答

手	55.2%
電マ	31.6%
ローター	29.1%
バイブ	15.1%
その他	5.2%

道具とハンドが半々くらいという結果

グッズの入手や保管に抵抗があるのか、「手」という最も原始的な道具を使う人が多いよ♥ ごくわずかながら「座布団」「シャワー」「ローション」という回答も〰

Q4. ひとりHのおかずは？ 複数回答

男性向けAV	43.1%
妄想	43.1%
女性向けAV	27.6%
エロ漫画	25.9%
その他	6.9%

妄想と男性向け AV の支持率が高い!

「AV は感情移入しすぎる。漫画が好み」（ヒカリ／34 歳）。「しみけんが出てる AV」（女豹／29 歳）。「最近ニューハーフ AV にハマってる」（ちゅん／30 歳）。

ひとりHにはイイコトがいっぱい♥

女性ホルモンでキレイに♥

バストアップや美肌、女らしいボディラインの維持に欠かせない女性ホルモンといえばエストロゲン。ひとり H で得られる快感によってエストロゲンの分泌が促されるんだそう✧

SEXでイキやすくなる♥

性感帯を知っているのと知らないのとでは感度に大きな差が。また、オーガズムを感じたことがないならひとり H でイキ方を知るのも手。開発されるのを待つよりよっぽど近道♥

ストレス発散できる♥

オーガズムに達したあとのほどよい脱力感にリラックス作用あり。かつ寝つきもよくなるオマケつき。「疲れたからオナニーしてとっとと寝よう♪」という発想はかなり正しい✧

ダイエット効果も期待できる♥

人間の脳のメカニズム的に、食欲と性欲が同時にガッツリ発動されることはなく、必ずどちらかが優先されるんだそう。つまり性欲が満たされたとき食欲は抑制されるという話！

Q5. ひとりHにオススメのラブグッズ♥

コロンとかわいいマカロンローター♪
キュートな見た目で部屋にあっても違和感なし『TOKYO DESIGN マカロン』。防水&静音仕様、充電式なところも何かと便利✧

中で感じて G スポットの感度を磨く
先端の尖ったヘッドがGスポットを刺激♥ モーターの振動も奥まで届く感度UPバイブ♥ マリンビーンズ¥3,796／LCラブコスメ

スワロとゴールド✧キラキラ電マステッキ
『ZALO Confidence フェアリーピンク』、スワロ×ゴールド×ピンク、女子の好きな要素を詰め込んだ電マ感ゼロなデザインが人気✧

あるようでなかったリアルオーラルトイ!
電マやローターとはまた違った刺激が味わえるとウワサのリアルオーラルトイ、『LELO ORA™2』。絶妙な振動がクセになるかも

うさぎの耳が目印バニー型バイブ♥
うさぎをイメージした耳つきのデザインがかわいい、『LETEN ベイビーバニー マッシュ』。他にも形状いろいろ。好みの形を選んで✧

\ 知ってる？ /

こんな変わったひとりH♥

Bスポットオナニー♥

脇の下、横乳の近くにある「スペンス乳腺尾部」はおっぱいの G スポットと呼ばれる性感帯。開発できたらすごい快感が待っているかも。優しく刺激してみて♥

アナニー♥

お尻の穴を使うオナニー。いきなりアナルを刺激するのではなく焦らすように周辺を刺激して興奮を高めるのがポイント。ローションも使ったほうがいいよ★

スローオナニー♥

体の声に耳を傾けながら時間をかけて行うオナニーで、絶頂感が普通のオナニーより大きいのが特徴。「寸止め」を繰り返すことでさらなる快感が長く続く✧

イケなくなるかも!? 危険なひとりH

強すぎオナニー

電マを強く当てたり長時間使っていると感覚が麻痺してしまうそう。指の場合も強すぎる刺激は感度が鈍ってイキづらくなることも💧

膣圧オナニー

何も使わず膣付近に力を入れたり緩めたりすることでイク事ができたら要注意。やりすぎると挿入では快感が得られなくなることも

習慣オナニー

決まった習慣の中でオーガズムを感じていると、同じシチュエーションでないとイけなくなることも…。就寝前の儀式という人は注意〰

アルコールオナニー

泥酔レベルでのオナニーは危険。飲酒で血圧が上昇したところにオナニーでさらに血圧と心拍数が上昇。何が起きてもおかしくない！

欲望に忠実に貪欲に
それがキレイへの近道だから

アダムとイヴにも見解の相違はあったはず♥

男と女の恋愛観の違い

男女のすれ違いを生む要因のひとつは恋愛観の“性差”。考え方の違いを知るために男性65人にも調査をしました♥

Q1. 恋愛におけるSEXの重要度は？

女……70.4%　男……74.2%

重視している度合いをパーセンテージで表してもらった平均値！

そのパーセンテージにした理由は？「79%。大好きでも体の相性が合わなかったら冷めそう💧」（♀美里／26歳）、「85%。相性の良い相手を知ってから重要度が上がりました」（♂まこ／35歳）。

Q2. SEXの満足度が低い相手とでもつきあいは続く？

	はい	いいえ
女	32.8%	67.2%
男	55.6%	44.4%

たとえ満たされなくても男は関係を続けられる？

男性側の代表的な声は「性欲は別な方法で処理できる」（♂やす／36歳）。一方女性は、「気持ちいいSEXができない男は友達でよくない?」（♀たまご／35歳）確かに！

Q3. どんなときにSEXしたくなる？

女

1位 一緒にイチャイチャしてるとき……34.0%
2位 相手を好きだと感じたとき……32.5%
3位 精神的余裕があるとき……17.2%

男

1位 一緒にイチャイチャしてるとき……35.4%
2位 相手を好きだと感じたとき……29.3%
3位 人肌恋しく寂しいとき……11.1%

3位に注目！　男女それぞれの求めるものが浮き彫りに？

最もしたくなるときを1つだけ回答してもらったところ、女性側3位の「精神的余裕」は、男性側では超少数派。代わりに高かったのが「寂しいとき」や「人肌恋しいとき」でした！

Q4. SEXの好きなプレイは？ 複数回答

女		男	
1位 クンニ	50%	1位 フェラチオ	100%
2位 フェラチオ	43.1%	2位 クンニ	66.7%
3位 コスプレSEX	34.5%	3位 シックスナイン	65.4%

“してもらうオーラル”が1位、2位は“してあげるオーラル”♥

「フェラは喜んでる顔がたまらない。クンニもイキたいからしてもらうけどシックスナインのほうが気持ち良いから好き♥」（♀ちむ汰／27歳）、「フェラのお返しとしてクンニは礼儀」（♂よしぴこ／27歳）。

Q5. SEXの好きな体位は？ 複数回答

女		男	
1位 正常位	83.2%	1位 正常位	77.4%
2位 バック	43.1%	2位 騎乗位	52.1%
3位 騎乗位	26.0%	3位 対面座位	31.4%

女性の2位「バック」は寝バック含む。これが好きな人が多かった♥

「バックは激しくて疲れるとこがいい。対面座位も気持ちいい♥」（♀ゆのちん／27歳）、「騎乗位。眺めが良いから」（♂りょう／36歳）なんてコメントの他、「松葉くずし。奥に当たる」（♀りお／33歳）など✧

Q6. 好きな（女性の）勝負下着は？

女	男
1位 黒のレース系	1位 黒
2位 赤	2位 白
3位 ピンクのレース系	3位 レースもの

男女ともに黒が人気！　白ランジェリーもテッパンの男ウケ

「サテン系の生地×黒レースが一番エロい雰囲気♥」（♀香／30歳）、「白レース。清楚でよい✧」（♂小川／26歳）という意見にまじって、「勝負してきたなー！と思えば何でもあり」（♂よしお／35歳）という声も♪

Q7. セフレから本命になることはある？

	はい	いいえ
女	19%	81%
男	37.5%	62.5%

女性のほうが多少本カノに昇格する可能性あり？

「最初からセフレはセフレとしか思えない」（♂敦／28歳）、「恋愛感情がないからこそセフレ」（♀愛／26歳）が、主な意見。体だけから恋愛に発展するのは難しそう💧

Q10. 結婚相手に求めるものは？

女	男
1位 愛情	1位 価値観
2位 価値観	2位 愛情
3位 経済力	3位 体の相性
4位 顔	4位 顔
5位 体の相性	5位 経済力

男性側の優先順位に大激変が起きた!!

男女ともに結婚をするには「愛情」と「価値観」が大事という結果に。男性は特にセフレ・恋人のときとは順位が大きく変化したよ「価値観が全く合わない相手とは、顔がよくても添い遂げられない」（♂太一／30歳）

身も心もゆだねられる
そんな相手を求めている

Q9. 恋人に求めるものは？

女	男
1位 愛情	1位 顔
2位 価値観	2位 体の相性
3位 顔	3位 価値観
4位 体の相性	4位 愛情
5位 経済力	5位 経済力

女性は求める要素が大きく変動！
男性は求める要素に変化ナシ

選択肢はセフレ選びの項目と一緒。男性は4位と5位の結果が入れ替わっただけで優先順は変わらず。女性は「愛情」の優先順がトップに！

Q8. セフレに求めるものは？

女	男
1位 体の相性	1位 顔
2位 顔	2位 体の相性
3位 価値観	3位 価値観
4位 経済力	4位 経済力
5位 愛情	5位 愛情

女がセフレに求めるものは快楽
男は好みなルックスを重視♥

「顔」「体の相性」「価値観」「経済力」「愛情」この5項目に優先順をつけてもらったよ。男女ともに「愛情」が5位で割り切った関係は成立してそう。

善悪と知識の実を食べて識る真実♥

SEXにまつわる男の本音黙示録

自分の欲望も彼の欲望もどちらも大事にしたいからこそ、こっそり知っておきたい男の本音と願望。みなぎる自信のほどから○○フェチまで赤裸々リサーチ！

Q1. SEXに自信はある？

はい……59.6%

いいえ……41.4%

"SEX 武勇伝"も聞いてみました！

「12 時間挿入して 10 回射精した」（掟／ 35 歳）、「78 時間耐久 SEX」（すしぱく／ 36 歳）「ハタチのとき一夏で何人とヤレるか競い合って 18 人で優勝しました★」（りょう／ 36 歳）。

Q2. SEXの知識はどこで得た？ 複数回答

AVで……72.3%

友人・先輩から……42.6%

ネット・本で……13.6%

SEXを経験しながら……12.2%

性知識がファンタジーの可能性あり💧

アダルトビデオや男同士の会話など、性の情報源にだいぶ偏りがありそう。もし彼に傷つくようなことを言われても、あまり深刻に受け止めないほうが身のため

Q3. 女性にされて嬉しいコトは？

♥ 持っているテクニックを披露してくれたら嬉しい

♥ フェラ

♥ 騎乗位でガンガン腰振ってほしい

♥ シックスナイン

ウブな反応よりテクを披露してもらいたい♥

その理由を聞いてみると…。「テクニシャンの女性に出会いたい！」（マツ／ 25 歳）、「尽くされていると感じられる」（悠太／ 29 歳）、「射精にのみ集中したいから」（ケンジ／ 30 歳）。

Q4. 女性の萌えるしぐさは？

♥ 普段とSEX中のギャップ

♥ 気持ち良さを我慢しているとき

♥ 足を絡めて抱きついてきてくれるとき

♥ フェラのときの上目遣い

征服欲を刺激されるしぐさに萌える★

「SEX 中にしか見られない姿に興奮する」（伊藤／ 33 歳）「イキそうなのをガマンしてる顔が見たい」（徹／ 34 歳）、などなど、オス的な気分に浸れるのが共通点か？

Q5. どっちの女性とつきあいたい？

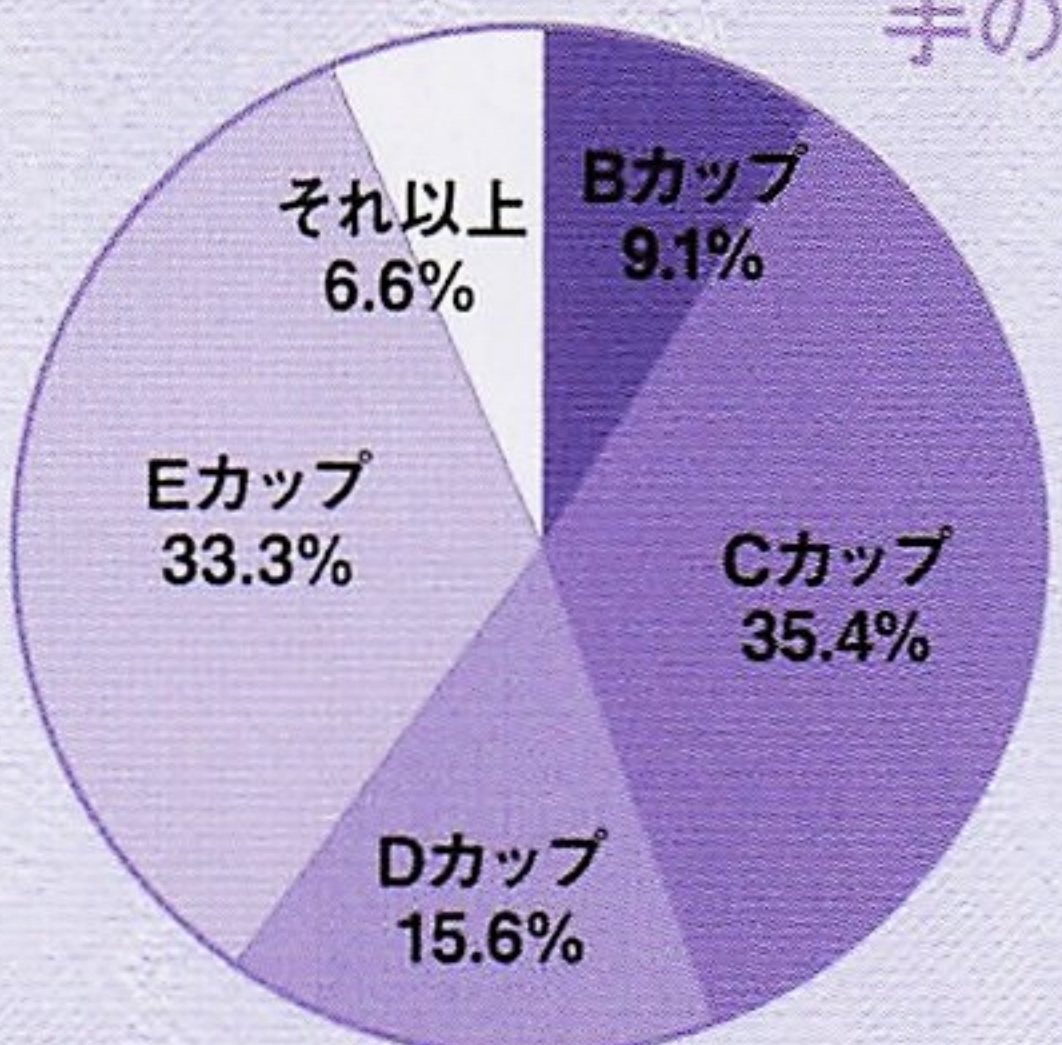
Hが上手なブス	Hが下手な美人
20.5%	79.5%

見た目が派手で家庭的	見た目が清楚で何もできない
64.3%	35.7%

「見た目が派手で家庭的」といったら姉アゲハ的な女性像

代表的な理由は以下の通り。「H の上手い下手より美人がいい★」（航平／ 32 歳）、「派手な女性好きなので。家庭的だったら言うことないです！」（けんけん／ 35 歳）。

Q6. 何カップのおっぱいが好き？

手のひらサイズかあふれるサイズか♥

それぞれ、「大きすぎると持て余しそう」（まこ／ 35 歳）、「巨乳が好き。それだけで夢がふくらむ」（よしぴこ／ 27 歳）というのが代表的な声★

Q7. 女性に言われて嬉しい言葉は？

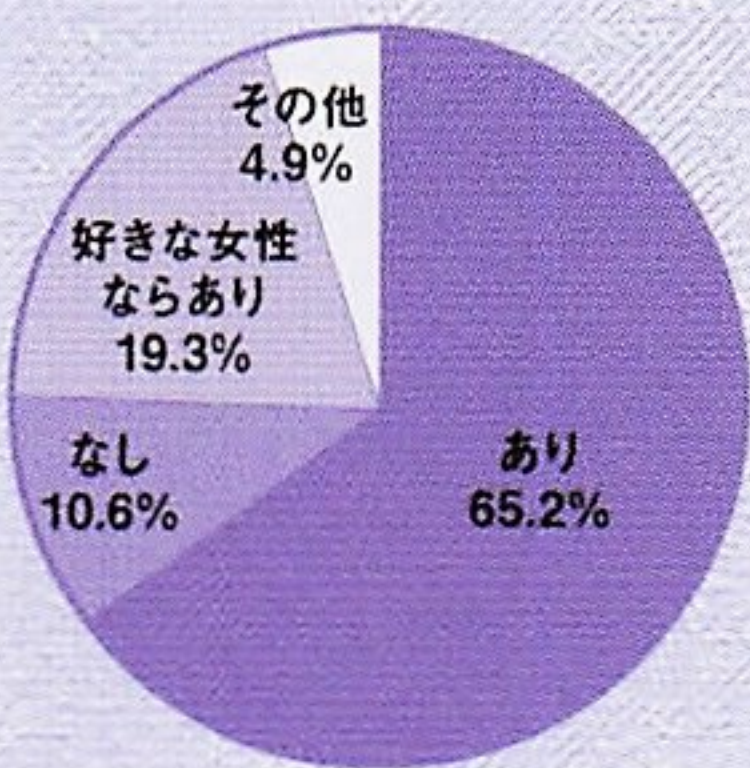
♥ 気持ちいい♥ 好き♥

♥ 私もイく…！

♥ 好きにしていいよ♥

気持ち良さが真っ直ぐ伝わると嬉しい✧

「気持ちいいと言われると素直に嬉しい」（田中／ 33 歳）というように、ストレートに心に刺さる様子。また「イク」「イッちゃう」と言われると男としての達成感が感じられるそう♥

Q8. 積極的な女性は好き？

「好きな女性なら」という条件つき！

基本的に積極的なのは嫌じゃない。ただし、「興味がない女性はちょっと…」（小川／ 26 歳）とか、「消極的な人よりは」（敦／ 28 歳）など範囲は限定的

Q9. 女性にされてドン引きするコトは？

♥ イかせることに必死すぎる

♥ SM的プレイをしたがる

♥ 積極的にフェラしてくる

♥ 恥ずかしげもなく裸になる

女性には奥ゆかしさがあってほしい♥

ガンガン攻めてきたり、素っ裸でうろつくなど恥じらいがない行動にゲンナリ。また、「首をしめてほしいと言われ怖かった💧」（りょう／ 36 歳）という人も

Q10. 何フェチ？ 複数回答

おっぱい……86.3%

お尻……56.8%

脚……37.1%

二の腕……12.1%

その他……11.7%

自分にはないパーツのせいかおっぱいが大人気♪

「肌がきめ細やかな二の腕を見ると触りたくなる」（まこ／ 35 歳）、「ほっそりしていてスベスベな脚。女性的な感じがする」（コマツ／ 30 歳）。

Q11. 2次元・3次元問わず、理想の女性は？

♥ 深田恭子さん

♥ 吉岡里帆さん

♥ 峰 不二子

おっぱいが大きくてふんわり柔らかい印象の女性が理想？

「深キョン。ボディがエロい」（hiro／ 30 歳）、「吉岡里帆。癒しの中にあるそこはかとないエロス!!」（田中／ 33 歳）。二次元からはニコ・ロビン、峰 不二子と強め女子が登場♥

男に媚びるのではなく求められる女でありたい

クロッシングブラセット ¥6,500／Ravijour ルミネエスト新宿店 その他／モデル私物

私たちを惑わすリリスの誘惑✧

浮気と不倫のリアル事情

ふたりの愛は永遠のはずだったのに。いつの間にか吹き始めたすきま風…。男と女、それぞれの浮気と不倫に切り込みます！

Q1. 浮気されたことある？

女

はい……50.0%

いいえ……50.0%

男

はい……69.2%

いいえ……30.8%

女性は浮気センサーが作動！いずれ証拠をつかんでしまう

「元々怪しんでた。様子を見てたらしっぽを出した」（♀Na／35歳）、「帰宅が遅くなっていって変だと思って問い詰めた」（♂K·T／28歳）

Q2. 浮気したことある？

女

はい……67.2%

いいえ……37.8%

男

はい……37.2%

いいえ……67.8%

「男は絶対浮気をする」というけど女性も負けず劣らず浮気してる？

女性は「浮気された腹いせ」や「本命と上手くいってなくてさびしかった」など。男性は「チャンスがあったから」など出来心系が多い傾向💧

Q3. どこからが浮気？

	女	男
好意を持って連絡を取っていたら	41.7%	27.2%
2人で会っていたら	19.5%	16.2%
手をつないだら	19.5%	0.0%
キスをしたら	8.9%	0.0%
SEXをしたら	10.4%	56.6%

女性は「好意と連絡」で浮気認定、男性はSEXしたら浮気認定！

くっきり差が出た男女の浮気観。「いいなと思って連絡取り合うのも許せない、下心しか感じない💧」（♀麻美／24歳）、「仮に好きって思っても一線超えなきゃ浮気じゃないと思います」（♂YU／32歳）

Q4. 浮気は許せる？

	女	男
絶対に許せない	39.7%	55.6%
許せないけど仕方なく許す	6.9%	0.0%
本命が自分である限り許す	26.7%	11.1%
自分にバレなければいい	26.7%	33.3%

男性は絶対に浮気を許さない。女性は条件つきでしぶしぶ許せる💧

許すかどうかでも男女で差が！「二度としないと誓わせて許した。今はパンツ全部に私の名前を書いてる（笑）。」（♀芽衣／33歳）、「許せない。というか気持ちが悪くて冷めてしまう💧」（♂KAZU／26歳）

Q5. 不倫されたことある？

女

はい……34.5%

いいえ……65.5%

男

はい……22.2%

いいえ……77.8%

実は不倫に気づいてないだけ？

浮気に比べてぐっと数字は減るものの、Q6の不倫経験と照らし合わせるとバレていないだけという説も？「旦那の行動に目を光らせつつ、女磨きを怠らないようにしてます♥」（♀ちゅん／30歳）。

Q6. 不倫したことある？

女

はい……44.9%

いいえ……55.1%

男

はい……40.3%

いいえ……59.7%

女性にはW不倫経験者も存在

「結婚生活に飽きて家庭のある人とW不倫。旦那にはまだバレてない」（♀美希／24歳）、「飲み会の帰りにいい感じになって。2、3回会いましたが深入りする前に切っときました」（♂テル／35歳）

Q7. どこからが不倫？

	女	男
好意を持って連絡を取っていたら	22.5%	0.0%
2人で会っていたら	27.5%	13.2%
手をつないだら	13.8%	13.2%
キスをしたら	8.6%	0.0%
SEXをしたら	27.6%	73.6%

女性は妻というポジションを手に入れたためか恋愛時代より寛容？

「ふたりだけで会ったら不倫。でもまあバレなければ」（♀MIE／28歳）、男性は恋愛時代の浮気と変わらずSEXがボーダーライン。「不倫はしません。でもたまに風俗は行きます」（♂雅樹／38歳）

Q8. 不倫は許せる？

	女	男
絶対に許せない	46.9%	54.5%
許せないけど仕方なく許す	5.2%	0.0%
本命が自分である限り許す	8.6%	0.0%
慰謝料を請求されるなど裁判沙汰にならなければ許す	17.1%	20.2%
自分や家族ににバレなければいい	22.2%	25.3%

モラルより“バレるような不倫をしたら許せない”という声多し！

パートナーの不倫予防策については「ケータイチェック」「旦那を立てて優しくする」「女を忘れない」が女性側の代表的な声。男性は「家族サービス」「あまり気にしたことがない」など相当のんきな雰囲気でした♪

Q9. 本命と浮気·不倫相手の顔や性格は似てる？

	はい	いいえ
女	27.6%	72.4%
男	28.2%	71.8%

満たされない部分を外に求めている？

男女ともに本命とは違うタイプが多い。「旦那の浮気相手が地味な女で逆にショックだった💧」（♀まあちゃん／31歳）、「あまり考えたことはないけど真逆かも？」（♂平井／34歳）

Q10. 浮気·不倫から本気になることはある？

	はい	いいえ
女	41.4%	58.6%
男	33.3%	67.7%

男性の浮気は“出来心”女性はときどき本気に♥

「浮気のはずが情が移った」（♀綾美／30歳）、「浮気は浮気だからない」（♂豆男／38歳）、ちなみに女性は乗り換え途中でダブった期間は浮気としてカウントしていない傾向★

マンネリを解消できるかどうかが分岐点!

SEXレスをめぐる静かな聖戦♥

関係が長くなれば刺激が薄れていくのは仕方ない。とはいえSEXレスになるのはやっぱり避けたい。マンネリとSEXレスは回避できるのか？　実体験をリサーチ♥

Q1. SEXレスで悩んだことはある？

はい	48.3%
いいえ	51.7%

欲情されなくなるという悲劇💧

約半数がレス経験者🐱「子育てに忙しくて気づけばレス💧」（MIE ／ 28 歳）、「私はしたかったけど相手の性欲が枯れていった💧」（マツ／ 34 歳）。

Q2. 同じパートナーとSEXレスを解消したことある？

はい	27.6%
いいえ	72.4%

レスになると改善するのは難しい？

「3 カ月に 1 回を月 1 にするのが目標だったけど無理かも💧」レス化が進むと元に戻すのはかなり困難な模様。ただし早めの対策で解消した人も！

どうやって？

話し合ったという人が多かったよ。「お互いの気持ちが満たされるためには頻度も大事ということを話し合いました」（やすな／ 28 歳）

SEXレスを防いだ 勝者はこちら♥

こうして見るとシチュエーションを変えたり、気分を変えたり、見た目を変えたり、大きな変化をさりげなく演出しているのが共通点✧

おもちゃを一緒に見に行って、買って、使ってみる♥ 買うときは恥ずかしいけど、用意されてるより一緒に選んだ方が使いたくなる♥（やすな・28歳）

朝SEXをしてみる。夜とシチュエーションが違うし、Hな行為と清々しい朝っていうギャップに燃える♥（まりにゃんこ・27歳）

普段は恥じらいをもって生活するけど、下着はめちゃくちゃセクシーなものを身につける♥（さち・28歳）

マンネリを機に彼の重荷にならないよう一人遊びを覚えたら彼と過ごすより楽しくなっちゃった（なつ・31歳）

産後はレスになりやすい!!

授乳中はホルモンバランスの影響で性欲が減退しがち💧　授乳期が終われば性欲も戻るけどその間にレスが進むことも…。夫婦でちゃんと話し合っておこうね♥

お酒の力を借りる（琴子・35歳）

コスプレする♥　彼から評判がいいのは学生服とメイドさん♥　そのときはただ着るだけじゃなくてちゃんとお互い役に入るのがポイント（笑）。（もとこ・26歳）

こちらが相手よりも少しだけスペックの高い男と浮気して焦らせる♥（カサブランカ・30歳）

女性側が攻めに回る!　こっちも主導権握ってしたいことできるし、彼のM心もくすぐるみたい♥　ただ、やりすぎには要注意（まお・22歳）

ノリでカーSEXしたら超燃えて無事マンネリ解消したから、「今したい!」って気持ちには素直に従うのがいいみたい♥（舞・28歳）

旅行先でするとわりとすんなりHに持ち込めるし、そこで関係が持てればマンネリ解消できる♥（ヒカリ・34歳）

そもそもSEXを極めて「こいつ以上に気持ちいいSEXできない!」って思わせるから、マンネリになんてならない♥（にゃーな・30歳）

SEXレスが防げなかった 敗者はこちら💧

ヤル気だけが空回りする悲しすぎる奮闘ぶり。勝者と同じことをしていても、Hをしたい気持ちが露骨に出すぎると逆効果なんだとか💧

Hのためにセクシーランジェリーとか用意したらドン引きされてしまった（しろっぷ・24歳）

やろうと言い続けること。プレッシャーを与えてしまったのか、全くマンネリ解消につながらず、これはダメだと反省（愛海・29歳）

SMに似たことをしてみたら、痛くてお互いに冷めてしまった（奈々・35歳）

ムダ毛処理が甘くて引かれた、しかも自分から誘ってようやくこぎつけたご無沙汰Hだったのに完全に油断してた（さとみ・24歳）

夜這いしてみたけど、全然勃たなくて自信喪失（小森・26歳）

マンネリしないようにいろんな体位でやろうと思って動いたら、体が硬いせいでツッてしまい、お互い萎えてそのままH終了（楊子・32歳）

一緒にAVを見ようという話になり、彼のコレクションを見たら隠れた性癖を知ってしまって私がドン引き（朔・30歳）

欲情してもらおうと普段から家の中でセクシーな格好をしていたら、「そうじゃない、ありがたみがない」って言われた（マシュマロ・31歳）

久々に会うと盛り上がるかもと思ってわざと忙しいフリをして距離を置いてみたら、その間に浮気されてそのまま別れました（ラブ・29歳）

良くも悪くも今となっては笑い話♥

SEXの天国と地獄♥

若かったからできたあんなことやこんなこと、好奇心が暴走したあの夜の思い出、今だから話せるSEXの1ページをお披露目します♥

天国のSEX

パートナーと幸せなSEXを楽しめている人は、お互いのしたいことをちゃんと伝え合えている証拠。相性がよかっただけじゃない♥

最初は抵抗あったけど、なんだかんだアナルSEXがめちゃくちゃ気持ちよくてハマっちゃった♥ (とるまま・26歳)

旦那さんとのHは毎回愛情が感じられるからもう離れられない♥ (あい・29歳)

いかされっぱなしのHは頭がふわふわしてきて最高だった♥ (りお・33歳)

彼と一緒にイけたとき相性いいなーって素直に思う♥ (ルナ・23歳)

今の旦那とのHで初めて中イキしたとき！旦那とのHは気持ちいいところに当たりすぎて潮吹きすぎちゃうから、毎回シーツが大変なことになってる（笑）。(ユイナ・26歳)

今の旦那とすごく気持ちよかったSEXがあって、その後妊娠が発覚！時期から考えても、最高のSEXのときに授かったんだろうなーと思ってます♥ (しゅがまま・24歳)

飲み会で一目惚れした相手を持ち帰ってSEX。彼はあまり経験がないみたいで、正直テクは大したことなかったんだけど、ぎこちないながらも頑張ってくれた♥とにかく顔がドストライクだったのが大きいかも（笑）。(女豹・29歳)

両想いなのにいろいろ理由があっておつきあいできなかった人と、一度だけホテルに行ってしたSEXが心も身体も満たされて最高でした♥ (marie・31歳)

地獄のSEX

どうかしている出来事もスベらない話を手に入れたと思えば結果オーライ。とはいえ性病と望まない妊娠にはくれぐれも気をつけて★

1晩に4回もやられた。体力もたない！(みみ・28歳)

昔、ナンパされてホテルに入ったときのこと、相手は中に入れてると勘違いして勝手にイってしまい、「え？」って感じでドン引きした (ゆき・36歳)

指を入れられ強制的に潮吹きさせられたとき。全く気持ちよくなくて、お腹とアソコがずっと痛かった。手マンで潮吹きさせるとかAV見過ぎだから!!(かな・31歳)

飲み会で酔って記憶を半分なくしながら男についていって、女1男3の複数プレイをしたこと。酔っていたとはいえ、男3人相手とかキツいわ (女豹・29歳)

ポークビッツ並みの短さで包茎、しかも臭い。そのトリプルコンボはさすがに無理だった!!（笑）。(たまご・33歳)

SEXが大好きな人でやるときは絶対2回。1回目終わって余韻もなくすぐにゴムを付け替えているのを見たら萎えた (Naaaaa・35歳)

SNSで出会ってHしたんだけど、なんの報告もなく中出しされた。アフターフォローも特になし。ふざけんな!!(hnt・25歳)

当時つきあっていた彼がSEX中、酔った勢いで元カノの名前を連呼してたとき。すごい虚しいし悲しかった…あれ、目から涙が… (RICO・24歳)

迷える子羊を救う一筋の光…かも♥

女の幸せ福音書♥

恋愛が空回るお姉さん必読。読者から寄せられた恋愛とSEXのお悩みにお答え★　心が軽くなる、二村ヒトシさんのスペシャルインタビューも♥

相手がいる人ばかり好きになる。略奪愛ばかりしてる。こんな私でも幸せになれる？

「たとえば、両親の仲がよすぎて母親が自分にとって母より女だったとか、親子関係に原因があるのでは？　まずそこを見つめ直したほうがいいんじゃないかな」（二村さん）

SEXしていて彼がイったことがない。どうしたらいいの？

「女性の膣で射精できない男性が増えてますよね。オナホールなどで彼の射精障害を一緒に治していくか、挿入にこだわらないスキンシップで満足するか、どっちかですね」（二村さん）

SEX中、あまり気持ちよくなかったとき、演技をすることがあるんだけど、それはバレてるの？

半数以上の男性が「YES」。「入れてるときの感触と表情が噛み合ってない」（♂なぎ／38歳）と身体は素直に伝えてしまっているようだから、演技はムダかも

彼氏いないし一人Hの気分じゃない…どうやって性欲解消してる？

もっとも多いのは「買い物をする」こと★　ただ、ムラムラするのは夜中が多いから、「筋トレをする」「寝る」という方法が現実的かも♪　とにかく気を紛らわせる

VIOってどのくらい残して脱毛してるの？

実際に脱毛エステで働いている方から「Vはある程度残し、IOは全処理が多いです」とお答えが　さらに「施術前は入念に拭いたほうがいいです、思ったより汚れているので…」。

彼が外に女を作りそうだから求められるまま頻繁にSEXしてるけど、本当はこんなにしたくない。どうするべき？

「SEXしたくない自分に罪悪感を持たず、なぜしたくないのか掘り下げれば原因が見つかることも。そうすれば彼とは上手くいかなくても釣り合いが取れる男と出会えますよ」（二村さん）

女性の気持ちを代弁してくれると共感する人続出!! “幸せ”について語ってもらいました♥

「自分の心の穴を理解すれば、幸せの形は見えてくる」

SEXは心の奥に触れる行為気分のいい相手としよう♥

——好きな人と良いSEXができれば幸せそうですが、なかなか難しい気もします。

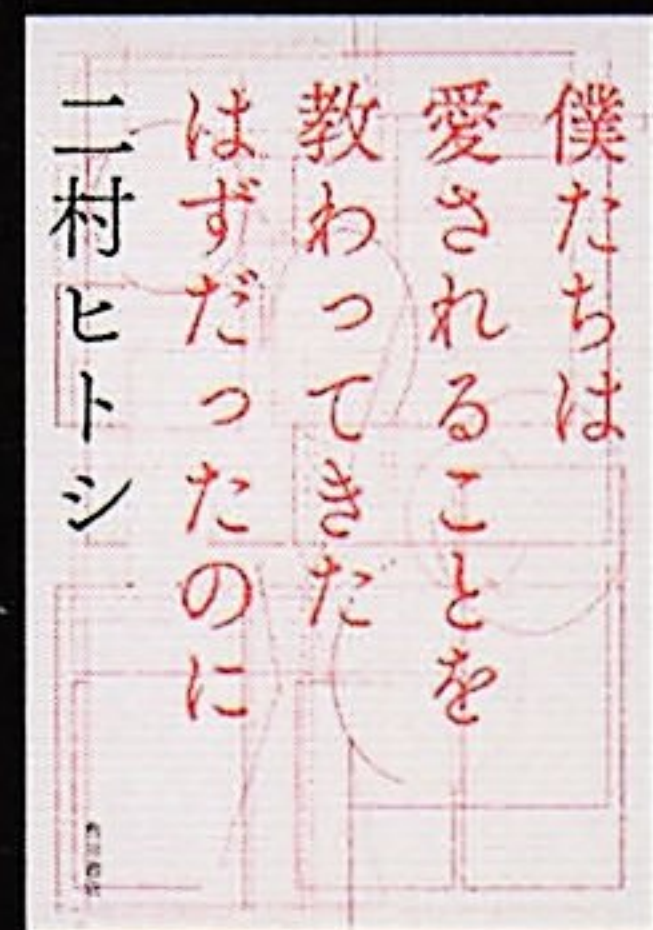
そこは自分が何を求めているのか、優先順位の問題ですよね。ただ、SEXは心の深いところにタッチすることなので、自分が気分良くなれる相手とすべきなんです。そういう人とする機会がないなら、しないほうがいい。好きでも、した後で不安になる人とのSEXは楽しくないでしょう？

——最初はトキメキで目がくらんで気分がいいので、良い悪いがわからないかも…。

そうなんですよ、最初はわからないことが多い。つきあい始めは気分が良かったんだけど、深い仲になると傷つけあうようになってしまう相手っているからね。でもそれは仕方ない。だってそのときは良いと思ったわけだから。だから、流されているなと感じたり、嫌な気持ちになると気づいたら、その時点で関係を継続しなければいいんです。そして、そのことに罪悪感を持たず次へ行く、そういうスタンスでいいんじゃないでしょうか。よくないのは、「あれ？」と違和感を感じたとき、自分の心のセンサーをスルーしちゃうこと。

——すごく好きだったり、スペックが良かったら目をつぶってしまうかもしれない

でも、その違和感って大事なんですよ。それを抑えつけても後々やっぱり上手くいかなくなるし、執着して関係を続けたぶん、自分もどんどん疲れていくことになる。

——結局なんでこんな男とつきあったんだろうって自己嫌悪するハメに。

自己嫌悪する必要はないんだよ。だって何か欲をかいた結果ダマされたわけじゃなくて、そのときは本当に良いと思ったんだから。「見る目がない」ってよく聞くけど、見る目なんて磨けないんだから嘆くだけ無駄。それより、どうしてその男性に惹かれたのか、どこにトキメいたのかをじっくり考えてみるほうが、自分を知る手がかりになる。いつも同じパターンでダメになったり、だめんずとばかりつきあってしまう人がいるけど、それは相手が悪いからだけじゃなくて、そういう相手を引っ張っちゃうような「心の穴」が自分にあいているからでもあるんです。

——二村さんの本にも出てきますね。その人の考え方や感じ方、行動のクセみたいなものですよね？

さみしさや、劣等感、心配や生きづらさ、そういう物がこの穴から出てくる。大抵は親によって幼い頃にあけられてしまったものです。「女の子なんだからおしとやかにしなさい」「おまえはこういうところがよくないね」とか、親ってあんまり考えずに言うじゃないですか。そういう何気ない一言で、本来の自分にはそぐわない価値観を背負わされて、「本当はこうしたい」という気持ちとの間で引き裂かれてできたのが「心の穴」なんです。

恋愛やSEXをすることが自分を知る手がかりになる！

——その穴はふさげるんですか？

ふさぐことはできないけど、自分にどんな形の穴があいているかを知ることはできる。心の穴を知るということは自分を知るということで、そのために恋愛やSEXをするんです。「私、なんでこの男が好きなんだろう」と考えると、そこには惹かれた理由が必ずありますから。いつも同じような失敗をするなら、そこには自分が幸せになれない理由が必ずある。自分の考え方のクセを知るために恋愛ってするんですよ。

——ダメだった相手だけでなく、良い恋愛にも手がかりはありますか？

「前の男はダメだったけど、この人といると気分がいい」と気づいたら、自分に必要なものがわかるよね。その人が与えてくれているものが、自分が必要としているものなんだと。自分はなぜこの人に惹かれているんだろうとか、どうしてこの人と上手く行かなかったんだろうとか全部意味があるわけだから、全部自分を知るためなんですよ。そのために恋愛やSEXはすごく手がかりになる。

本当に欲しいものがわかればそのぶん幸せに近づける♥

——理想的な良い男と恋愛すれば、幸せになれるわけじゃないんですね…。

そうなんです。順番が逆なんです。恋愛で自分を知ることで、本当に自分が求めているものが何かってことがわかる。それを手に入れることが幸せへとつながっていく。

——欲しいものがわかれば優先順位もつけられますね。「顔と経済力と誠実さとSEX、全部欲しいけど一番は誠実さだ！」とか。

自分の欲望がはっきりわかっていれば、生き方も主体的になっていきますよね。今の日本って女性にとってすごく息苦しい社会だと思うんです。仕事もバリバリこなして、家事も育児もやって、見た目もキレイにしているのが女性としてのステータスみたいなところがある。でも、なんでもかんでもやらなきゃいけないと思うのは、そういう価値を押しつけられているだけ。自分が本当に大事にしたいことがわかっていれば、振り回されなくなっていくし、「それは本当に自分にとって大事なことなのか？」ということをちゃんと判断できるようになる。そうなると自然と幸せに近づいていけると思います。

——幸せになれそうな気がしてきました

どこかに幸せな恋愛や幸せな結婚という理想像があって、それを手に入れるためにがんばるんじゃなくて、自分が求めている欲望の形をつかむために恋愛やSEXをする。それを心に留めておくだけでも、今までよりずっと自分のことが見えてくるはずです。姉アゲハを読むような、ギャルスピリットを持つ女性にはがんばってほしいですよね。コンサバではない女性、ファッションやメイクに自己主張がある女性が主体性を持って生きていくことで、もっと住みやすい世の中になっていくと思うので。どんどん恋愛やSEXをして、自分を知って幸せになって下さい。

プロフィール

『僕たちは愛されることを教わってきたはずだったのに』

少女漫画を分析する最新刊！

『ホットロード』『ガラスの仮面』など往年の名作漫画から、愛し愛されて生きるためのヒントを読み解く♥／角川書店

二村ヒトシ

アダルトビデオ監督。痴女、レズものの AVの育ての親。『なぜあなたは「愛してくれない人」を好きになるのか』（イースト・プレス）など著書多数。

二村さんオススメ漫画♥

『愛すべき娘たち』よしながふみ（著）

母子関係を見つめ直せる

母と娘の関係を軸に描かれるオムニバス漫画。自分がどんな引っかかりを抱えているのか、考え方や生き方のクセに気づかされる一冊★／白泉社

下田美咲のもういっちょ！女子力道場 第11回

セフレと結婚して約1年 妊娠期間中により絆を深めた夫婦生活の軌跡をご報告★

※妊娠中の性行為についてはかかりつけの専門医の指導と自己責任の下、身体やお腹の赤ちゃんに負担がかからないよう慎重に行うようにしてください。

“床上手”な旦那さんを選んでよかった♥

～旦那を育てる10カ月～

9月某日、下田美咲さんが元気な男のコを無事に出産しました✧ 今回は臨月を迎えるまでに感じた身体と夫婦関係の変化について直撃取材★ 産後クライシスの予防につながる、妊娠中の性行為についても語ってもらいました

PHOTO_Satoshi Ohmura
HAIR_Asami Yamamoto (ADDICT_CASE)
EDIT&TEXT_Hironeko-A

妊娠の10カ月間って本当に大変！だけど細かいコミュニケーションを取り続けたおかげで乗り越えられた♥

Q. 旦那さんとの関係で変わったことは？

A. 妊娠によるハードルを一緒に越えたことで絆が深まった♥

例えばつわりにどうつきあってくれるかとか、妊婦検診でのコメントの内容とか。それから妊娠中の性行為をどうするか 一歩違えば減滅ポイントになるから、妊娠の10カ月を通して嫌いになっちゃうこともあると思うんだけど、旦那さんはカンペキ。「こういう風にクリアしてくれるんだ！」ってこの10カ月間でたくさん見直して惚れ直した♥ 今のほうが断然身内だし好きだし、ほかの人に変えられない貴重な存在✧

Q. 妊娠して変わったことは？

A. 体重と味覚

一番大きいのは見た目の変化。私は臨月の時でプラス11kg。戻る可能性があっても10カ月この状態でいること自体が相当ツライから、「子供のためならどうでもいい」とは割り切れなかった。幸いうちの旦那さんが「絶対に産後ダイエットしないで✧」ってノリだからナーバスにならずに済んだけど、「妊娠してるんだから仕方ないよね…」って対応だったら、すごいストレスだったと思う 味覚が毎日変わるのも地味に辛い。その日の自分の正解を当てられないから、何を食べてもおいしくなかった…

Q. 母性っていつ頃から芽生えるもの？

A. 臨月の時点では特に芽生えてない

「お腹に赤ちゃんがいるだけで母としての自覚が芽生える」というのはファンタジーだと思う。私にとって重要だったのは母性の前に知識★ 妊娠に影響を及ぼす病気や流産の原因を回避する方法とか、安全に産んで育てるには知識の量が大事だと思う！

Q. 父親として旦那さんに求めるものは？

A. 父親としてやるべきことをやってくれれば十分！

父親の自覚を持てとは別に思わないけど、「父親の資格がある生き方をして」とはずっと伝えてる 私が考える父親の資格とは、家族を養うお金を持ってること。借金しないこと。戸籍でつながってる人に絶対迷惑をかけないこと。すべての時間を子供にささげること。父親としてのみ生きること。それができないならほかの人を父親にしたほうがマシ！って。父親ってひと枠しかない。そこに誰を選ぶかで子供と妻の人生が変わってきちゃうから、「この人がベスト父親である」というパフォーマンスを行動で示してくれることが大事✧

Q. 子供を作るって話はいつぐらいからしてたの？

A. 結婚する前から 散々話し合ってた！

うちの場合は彼が「早く結婚して妊娠して」って人だったから、子供の話題が出るたびに「私はあなたにこれだけ求めるけど、それでも本当に欲しいの？ ムリなら仕込まないでね！」って自分の中の子育てスタンスを伝えてた。結婚に失敗しただけなら自分の戸籍にバツがつけば済むことだけど、妊娠出産となると子供の人生がかかってるから慎重にいかなきゃいけない。だから妊娠前の意識のすり合わせと「本当にこの人の子供を産んでいいのか？」って確認はすっごく大事。私も超石橋を叩きまくったよ。その結果、旦那さんは私が求める「父親を100%やってくれる人」という条件をクリアしてくれたから、種馬として合格したわけ

ミサキ式

妊娠中のSEXの傾向と対策

医学的にNG期間はあまりないとはいえ、10カ月の間に身体がどんどん変わっていくからできる行為も初期・中期・後期で全部違う。妊娠によって出てくるハードルを乗り越えるための努力の一部を公開！

【初期の傾向】

性欲がなくなり身体が処女状態に！

まずつわり。それから身体が突然処女に戻る！　というか子宮粘膜が充血することで中が腫れて狭くなるから挿れられると処女並みに痛い…。たぶん、こういう時にみんな「やめてよ」とか「そういう気になれない」って言っちゃうんだろうね

対策

旦那さんを奮い立たせてその気にさせてもらう♥

「排卵が止まって自然な性欲が湧かないから、したい気持ちにさせてほしいの」とお願いしたり、「そういう気にならなくて困る…」ってあからさまに落ち込んだり泣いてわめいたり。「そこまで俺のこと好きなんだ」って思わせたら、あとは旦那さん次第。処女にも痛みを感じさせないためには前戯で5～6回はイカないとムリ。だからクイックセックスは成立しない。ただただ手間暇がかかるから、旦那さんのやる気とそれ相応の時間が必要！

【中期の傾向】

おっぱいが揺れると痛いと感じるように

だいぶ大きくなるからね。中は相変わらず処女に戻ってるから、快感を求めるどころじゃない。痛いか痛くないかが基本で、痛くなければすごくいいほう。でもごくまれに妊娠前の身体に戻れる時があるの✧　体調とか運でしかないから、数打ちゃ当たるって感じ

対策

日々変わる身体の状態をいかにわかりあうか

性欲の湧かない処女をほぐすセックスが身についてきた時期。日ごとに変わる身体や子宮の大きさに伴う変化を読み取ってもらうだけじゃなく、私からも「こうしたほうがイイかも」と気づいたことを提案してた。それをすぐ取り入れてくれたり、不快感が出そうな部分を察してカバーしながらうまい性行為をする技術を身につけた彼は本当にスゴイ。もともとそこがすごく良くて好きで結婚したけど、さらに見直したよね♥　今のほうがより私カスタムだから満足度は超高い

【後期の傾向】

よりお腹が大きくなることで物理的な問題が多くなる

揺らしすぎると羊水がジャバジャバして気持ち悪いし、体位のバリエも減る…　それから深刻なのがお腹の張り。イッた時はもちろん、Hな気分になっただけでも張るからさすがに正産期に入る前は怖くて　泣く泣く行為を控えようとしてた時期もあった

対策

状況に合わせた工夫やカスタムが必要不可欠！

体調はもちろん、個人の膣のつき方とか相手のモノ次第で変わるものって気がするから、その時々の正解を見つけ出すしかない。例えば正常位なら痛くならない角度を探して、見つけたらその角度でキープできるよう腰の下に枕を入れたり。羊水問題が気になるなら上半身を動かさないように突いてもらうとか。「やり方によってはできる可能性がある！」という感じだから本当に努力次第！　ちなみに我が家の最終セックスは出産予定日です（笑）。

【おっぱいの傾向】

成長期や生理中の胸の張りより何倍も痛い

なんなら乳首がついてること自体が痛いみたいな時期もあったほど　生理中の痛みなんてマジで比べ物にならなかった　妊娠前みたいにおっぱいでイケなくなったし、触られることに原因不明のモヤモヤを感じるようにもなった

対策

繊細なソフトタッチじゃないとムリ!!

おっぱい星人の彼は私がどんなに嫌がっても触り続けてたんだけど、この状態で痛くなかったんだから相当繊細な触り方をしてくれてたんだと思う。でも、そのおかげなのか妊娠9カ月目の指導の時に「完璧な乳首だ!」「こんなやわらかい乳首見たことない!!」って産婦人科の人に絶賛された（笑）。もし硬かったら乳首をやわらかくするケアをしなきゃいけなかったみたいなんだけど、何の必要もないって。まぁ1日3～4時間もほぐされてたらね（笑）。

美咲コラム

“床上手”で結婚相手を選んでよかった♥

妊娠してもSEXは私に絶対必要というのがよくわかった。彼本人にも言ってるんだけど、「3～4日しないとどこが良かったのかも、なんで結婚したんだかもわからなくなる」「君のいいとこそこしかないじゃん？」って（笑）。私、旦那さんが性行為をしてるところを見るのが好きなんだと思う。そこに彼のいいところが凝縮されてるから✧　気持ちいいとかは私的に重要じゃない。挿れた時に私の身体をどう支えるかとか、どういう風にエスコートするかを見ていたいの。だから気持ち良くなくてもしたいんだと思う✧　こんなにSEXが必要な夫婦なのに、産後1カ月は絶対できないからどうしようってマジで悩んで、泣きわめいた日もあった（笑）。でも旦那さんなら何らかのファインプレーをかましてきそうだから、大丈夫なんじゃないかなって思ってる✧

プロフィール

下田美咲（しもだ・みさき）／1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをきっかけに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、noteなどのコラムニスト…など、既存の枠だけに収まりきらない進化形ゆとり世代♥

Twitter ♥https://twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」♥http://ameblo.jp/shimodamisaki/
YouTube ♥https://www.youtube.com/user/shimodamisaki
cakesでのコラム「下田美咲の口説き方」も注目度上昇中♥ ♥https://cakes.mu/series/3686

Q. 妊娠前は旦那さんとはどんな話を？

A. 父親になる大変さと時間やお金に対する心構え

具体的には**父親としてのお金や時間の使い方**について。例えばお金の使い方なら「欲しい物があるなら買ってもいいよ。でもそこにお金をかけるうちはまだ子供作れないね～」みたいな感じ★　この時のポイントは、**意見をゴリ押しするんじゃなくて判断を相手にゆだねる**こと。でもこれって子供が欲しいって気持ちが自分より相手側に圧倒的にないと成立しないんだよね。そういう意味でも**誰の子供を産む**かということはよーく考えたほうがいいと思った。なし崩しに産んで、父親の責任を果たしてもらえると思ったら大間違い！　結果的にいい方向に変わるということはあっても、**狙って変えるのはまずムリ**だと覚悟しておいたほうがいい。

Q. 母としての心構えで考えていることは？

A. ひとりで育てる覚悟を持って産むこと

慎重に選んだ相手だとしても、**子育てって家事や性行為と同じで向き不向きがあるもの**だから、その時にならないとわからない。不器用でおむつを替えられないとか泣き止ませるのがヘタって人は絶対いると思うの。旦那さんには「君は妊娠も出産も授乳もできないんだから、産んだあとのことは全部やって当然！」って言ってるけど、**頑張ってもできない可能性はある**からね。やる気とできるかどうかは本当に別問題。だから父親を当てにするんじゃなくて、**子育ての100%を自分でやるって気持ち**で産まなきゃなって思ってた★

Q. 夫婦のコミュニケーションでやっててよかったと思うことは？

A. ストレスを全部説明して旦那さんと共有すること★

妊婦ってかなり不可解な生き物だから「妊娠ってストレス!!」だけだと、何がイヤでストレスかなんて夫にだってわからない。全部説明が必要だから**妊娠中は1ミリも言葉を飲み込んじゃいけない**と思う。一番ストレスフルだったのは臨月の時。**寝られる姿勢と性行為ができるタイミングが少ないせいで、メンタルのバランスを崩して毎日大号泣**。旦那さんの前限定ではあるけど、**マタニティモンスター**と化してたし。でもこの10カ月を通じて**「こんだけ辛い思いをして君の子供を産むんだからね!!」ってことを知ってもらえてよかった**と思う。ちなみに泣かれて嫌がられたことは1回もない。彼はいつも笑って私をあやす係に徹してくれてた✧

Q. 妊娠中にセックスレスになったとか浮気されたという話を聞くけど、どうすればいいと思う？

A. ムリすることはないけど断り方には細心の注意が必要！

妊娠中の性行為は痛いし相当不便だからレスになる気持ちはわかるけど、**誤解を生まないような断り方をしないと、旦那さんが浮気に走る**可能性が出てくるから気をつけて！　妊娠中に限らず**いかなる時でもやっちゃいけないのが、理由を説明せずにただイヤがること**。必ず「私の身体に何が起きてて、だからこうで…」と伝えるべき。ちなみに私の場合はNOという選択肢がないから「こんな状態ならできるかもしれないけど、どう？」という提案で毎回道を切り拓いてた。でも、断り方や話し合いがうまくいっても妊娠中に**うまい性行為ができるかどうかは殿方の技術次第だから難しいよね…**

Q. 10カ月の妊娠生活を振り返ってどうだった？

A. 体調は10カ月間苦痛だったけど彼との思い出を山ほど作れた♥

私も彼も**“妊娠中”という口実で他人との交流を減らして夫婦でべったり過ごせた期間♥**「生まれたらしばらくできない」と思ったらフットワークが超絶軽くなってよく遠出してた。外食も人生で一番頻繁にしてた気がする。**とても楽しかったし終わってしまうのが悲しくなるくらい素敵な時間だった**

雑誌で話題沸騰

デリケートゾーンのBest Partner

ひとつでも当てはまった方はすぐに対策を！

- ☑普段は気にならないけど、おりもののニオイが…
- □長時間履いた靴、蒸れた足がニオう…
- □お風呂で念入りに洗ってもすぐニオう…
- □汗をかいた後、近づくと嫌がられることがある…
- □生理時など、デリケートゾーンのニオイが気になる…
- □汗をかいた後のお手入れを知りたい…

Ulula Body Soap

ウルラ®ボディソープ
3,000円(税別)

女性のニオイの悩みで代表的なのは、デリケート部分・ワキ・足と言われており、中でも気になるのがデリケート部分！　このデリケートゾーンに使用できるソープはたくさんあるものの、実は集中的に洗えるソープがほとんどないのが現状です。
そんな悩める女性にぴったりのソープが、こちらのウルラボディソープ。女性に優しい植物成分をふんだんに使用した、まさにデリケートゾーンのベストパートナーなのです。

ニオイの対策は老廃物へのアプローチ！ウルラが提案する無臭生活

考えよう！ニオイの原因

ニオイの元、それは汚れや皮脂、汗などの老廃物です。デリケートゾーンは洗っても表面的な汚れが落ちているだけで、隙間に残っているケースが多い。ニオイ対策にはその隙間汚れも落とすよう、集中的に洗いあげる必要があるのです。さらに間違ったケアがニオイの原因になることがあります。弱酸性のデリケートゾーンをアルカリ性の商品や揮発性の強いエタノール入りの商品で洗うと、肌環境を正常に保ちづらくなります。

他社と比較しよう！自信の植物成分

ウルラボディソープは産婦人科医監修のもとに成分を吟味し、デリケートゾーンに使用厳禁であるエタノール・フェノキシエタノールを排除しました。そして肌に優しい天然成分をたっぷり配合。カモミール、クチナシ、ゲットウと３種の花で保湿・洗浄を行います。その他、肌を整えるカムカム、パパイヤ、カキタンニン、洗浄作用のあるニームなどのエキスも配合しています。

ボディソープ＋女性に優しい付加価値

ウルラは高い洗浄機能以外に、ハーブで肌本来のコンディションを補助する機能も備えます。毎日使用することで、デリケートゾーンの黒ずみを肌本来の透明感に近づけます。加えてウルラにはアミノ酸の１つ、アルギニンが含まれており、肌を保湿し清潔に保つリフレッシュ機能があります。その他、肌を滑らかにするパパイヤ果実エキス、皮膚を洗浄するソウハクヒエキスなど、化粧品にも含まれる成分がたっぷり贅沢な仕上がりです。

【使用上の注意等】
開封後は３～４か月を目安に使い切っていただくことをお勧めします。開封後の長期保管後はご使用をお控えください。傷やはれもの、しっしん等、異常のある部位にはお使いにならないでください。乳幼児の手の届かないところに保管してください。極端に高温又は低温の場所、直射日光のあたる場所には保管しないでください。アレルギーテスト済み＊全ての方にアレルギーが起こらないということではありません。　※効能は原材料におけるものであり、ボディソープが保障するものではありません。

発売元：株式会社ＵＬＵＬＡ
http://ululasoap.com/
〒700-0023 岡山県 岡山市北区 駅前町２丁目 3-12 4F

NO運動!
食べてヤセる!!

引きこもり体質でもヤセられました!!!

2週間でウエスト−4cmダイエット♥

水着の季節は終わったけれど、だからといって油断は禁物！ 理想の体形になるための努力は必須！ とはいえキツいダイエットは続かないから、YouTuberのせがしぃさんがストレスをためずにヤセる方法にチャレンジしました♥

PHOTO_Yoshinobu Bito EDIT&TEXT_Marika Koizumi

After

輪郭がシュッとした♥全体的に引き締まったよ♥

バスト 77.5cm（−0.1cm）
ウエスト 62.0cm（−4cm）
ヒップ 89.3cm（−2.5cm）
太もも 49.0cm（+0.5cm）
ふくらはぎ 33.8cm（−0.6cm）
ひざ 31.0cm（−0.5cm）
足首 21.0cm（−0.5cm）

お腹も薄くなってきてシルエットがキレイに♥

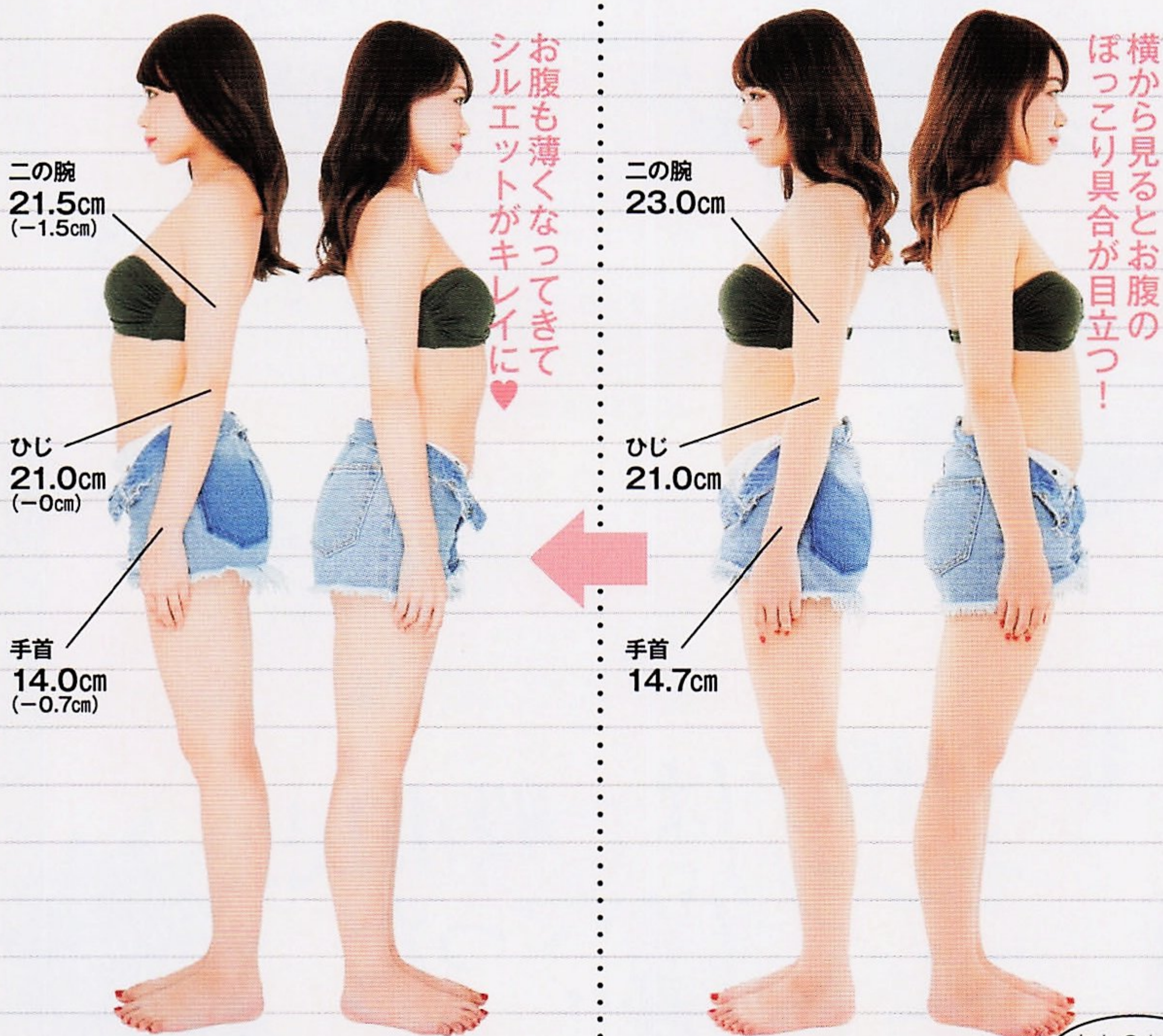
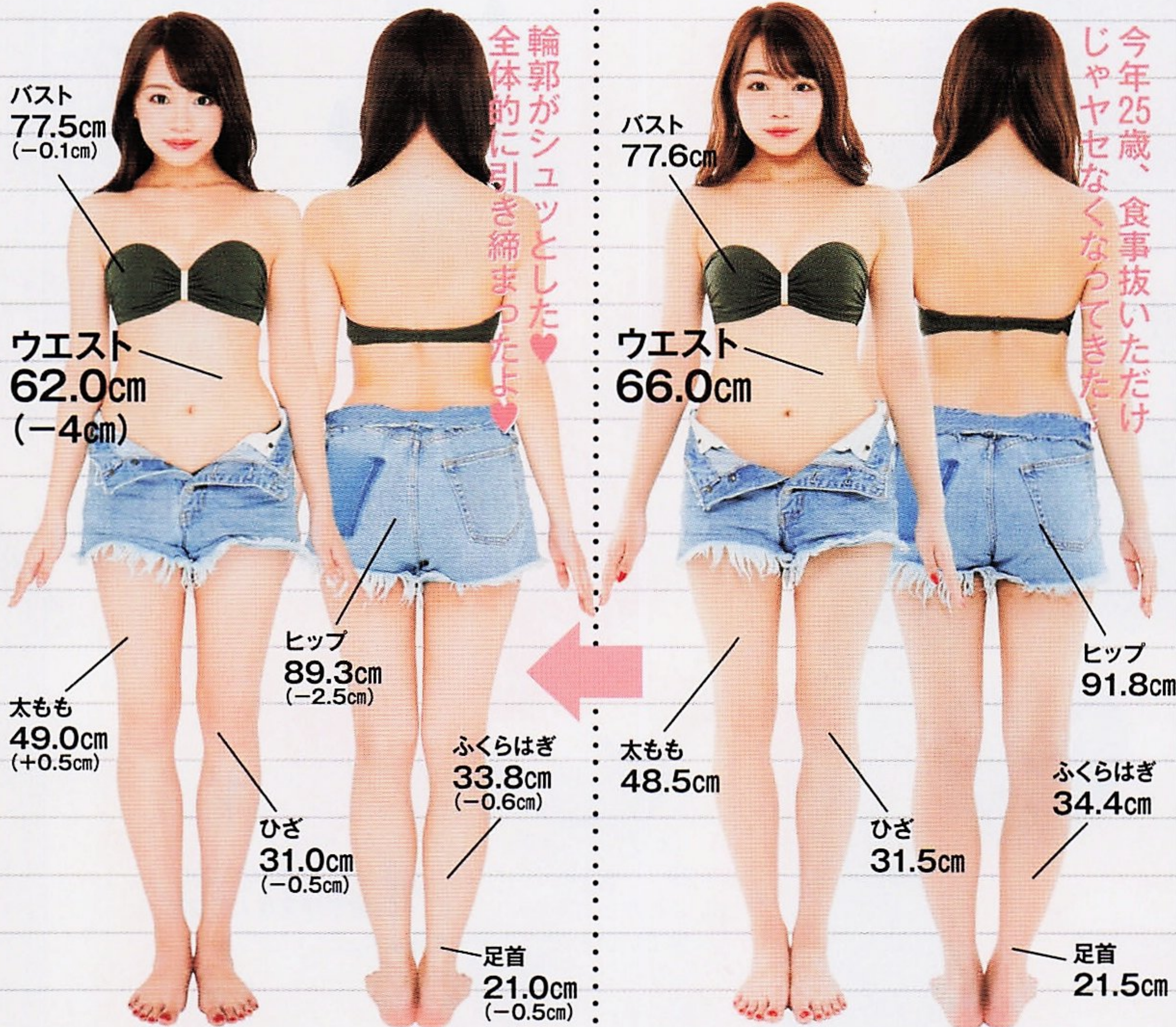
二の腕 21.5cm（−1.5cm）
ひじ 21.0cm（−0cm）
手首 14.0cm（−0.7cm）

Before

今年25歳、食事抜いただけじゃヤセなくなってきた

バスト 77.6cm
ウエスト 66.0cm
ヒップ 91.8cm
太もも 48.5cm
ふくらはぎ 34.4cm
ひざ 31.5cm
足首 21.5cm

横から見るとお腹のぽっこり具合が目立つ！

二の腕 23.0cm
ひじ 21.0cm
手首 14.7cm

体重−1.7キロ♥ 筋肉なくても好きなもの食べてもサイズダウンできた！ Miss.CoCo（ミスココ）×食事の時間を気にするダイエットに挑戦♥！

19時以降食べない

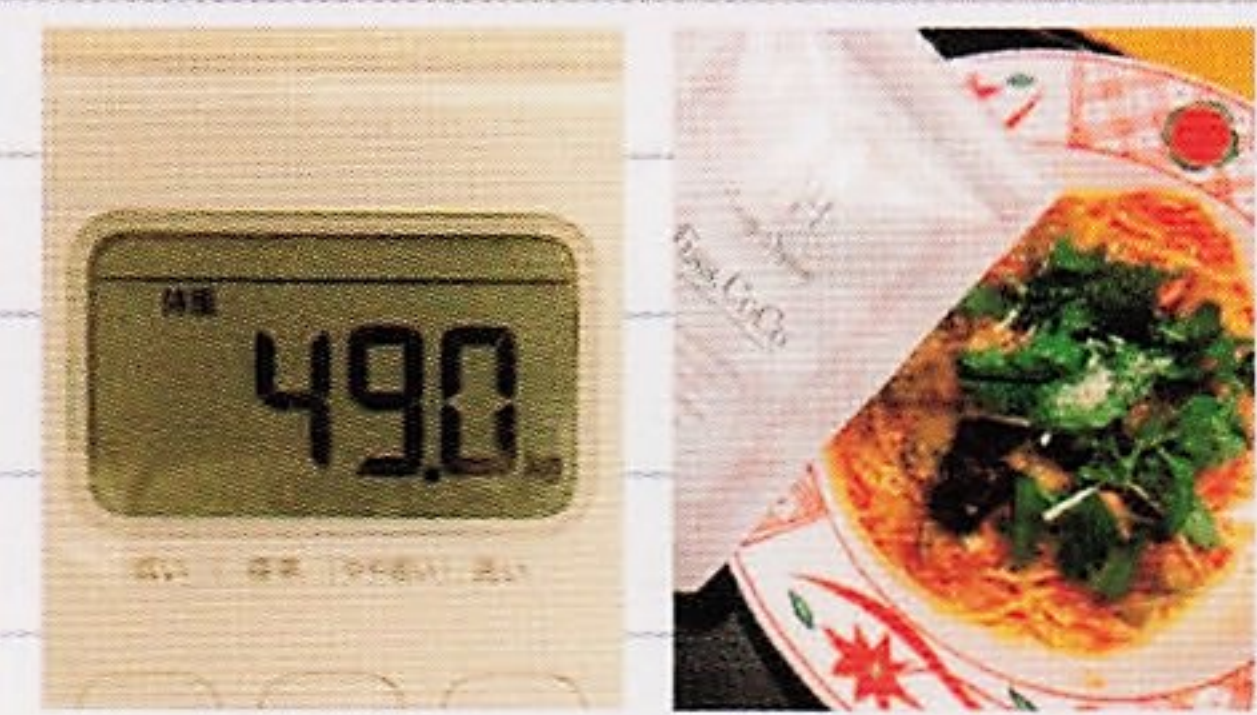
実はスタート時の体重が自分史上MAX…。基本家にいるし、運動苦手。お肉や濃い味が大好きな私が、サプリと食事時間の合わせ技でダイエット♥

9/1 ダイエット1日目

お肉と炭水化物でガッツリ！

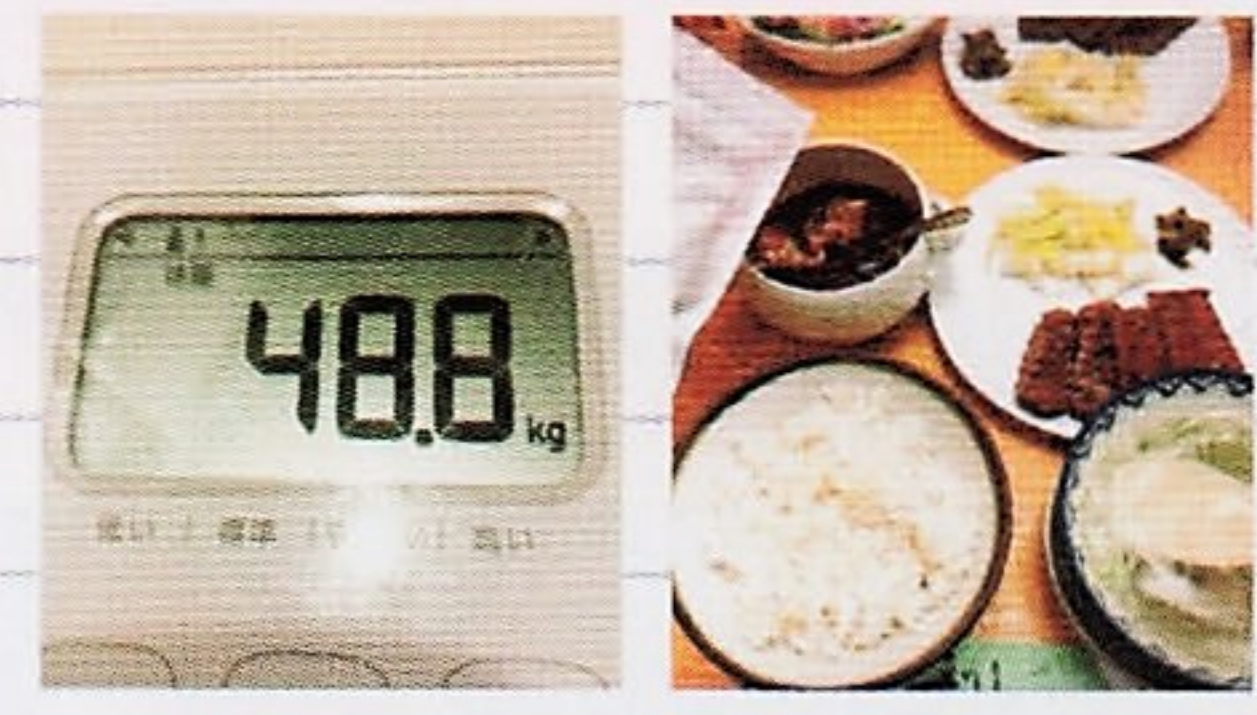
ランチはカフェでしっかり♥ その分ミスココは3粒飲んだよ。夕飯もしっかり食べたから少し不安だったけど、翌朝体重が減ってた♥

49.5

9/2 ダイエット2日目

好きなものを食べて0.5キロ減

食事制限は一切せず、食前にミスココ3粒飲むことを日課にしたよ♥ 便秘体質だったのが良くなってきた感じがして嬉しい！

49.0

9/4 ダイエット4日目

しっかり食べても減ってる♥

4日で1キロ近く減った♥ 今まで炭水化物も摂取してたから、さらに効果を出すために明日からは食べる量にも気をつけよう♥

48.8

9/5 ダイエット5日目

ガッツリ油ものを食べてもOK！

この日は重ためな食事をしちゃったけど、胃もたれもないし体重もちょっと減ってた♥ 好きなものを食べてるからストレスもない♥

48.7

9/10 ダイエット10日目

ダイエット仲間と肉女子会♥

赤身肉はローカロリーだと聞いて、ダイエット中の友達と女子会したよ♥ もちろん食前にはミスココ♥ 順調に体重減ってる！

48.3

9/14 ダイエット14日目

ランチは大好きなパスタ♥

この日は炭水化物を食べちゃったけど、ついに47キロ台に突入したよ♥ ミスココ×19時以降食べないダイエット、最強です♥

47.8

ちなみに…
せがしぃさんのダイエットは10/1まで、1カ月間続きました♥
最終的な結果は「せがしぃBLOG」 http://blog.crooz.jp/290319/
または、せがしぃYouTubeチャンネルまで♥

あと2キロヤセたい！

不定期連載 たかこの部屋 Vol.3

不倫はウンコだ!!

スマホのひび割れや男の浮気と同様、二度あることは三度ある！　ということで、世界のたかこ様がまたもや来日✧「仏の顔も三度までよ!!」（たかこ談）という言葉にあやかって、近年の日本を騒がすゲスい恋の話題に一発かましてもらいました✧

Who is TAKAKO?

中国・北京市在住の毒舌スーパーモデル。「VO×UE・北京版」をはじめ、世界中の有名ファッション誌を席巻。仕事のジャンルは幅広く、最近では『妹ageha』モデル「さくらこ」(桜井莉菜)のインスタライブにも出演。多くの噂が飛び交うが、その実態は謎に包まれている。

Instagram ID：takacosama

編集部（以下、編）　たかこさまって相当モテると思うんですけど、もし2人の男から同時に言い寄られたらどうします？

たかこ（以下、た）　ゲスいこと聞いてるんじゃないわよ！　同時につき合うわけないじゃない!!

編　あ、それはそうですよね…。

た　両方キープしておいて、フィット感が良さげなほうを選ぶ。**優秀なオスを選ぶのは生物学上の常識だろ!!**

編　あー…。最近よく聞く話ですが、もし相手が既婚者だったら…というか不倫ってどう思います？

た　SH×T！　ナメてんのか？　たかこは人のものなんかに興味ない。ましてや不倫だと？　誰を好きになってもいい。でも**選ぶ男がウンコだ！**　たかこの周りにも略奪愛で結婚したヤツが何人かいたけど、全員離婚してる。誰かの悲しみや不幸の上に成り立つ幸せなんてね、さざ波で崩れる砂の城よ！

編　あとから既婚者とカミングアウトされたら？

た　それは男がクソ!!　奥さんのいる男を好きになっちゃうのは仕方ない。けど、その男を略奪しようとわざと浮気の証拠を残すような女もクソ!!　ついでに「奪っちゃいなよ～」と無責任に不倫を推奨する友達もクソ！　みんなクソ!!　相手を思いやる心がある人間は既婚者とわかった時点で引くか、深い関係にならないようセーブするものだし～。

編　まさにドロ沼…。たかこさま的には「一線を越える」というというのはどこから？

た　あのねぇ…（ため息）、SEXがどうこう以前に**「その人に触れたい」**と思った時点で一線なんて優に越えてるわけ。逆にプラットニックぶってるほうが己に酔ってる分、危ういもんよ。

編　なるほど。たかこさまって意外と純…いえ、なんでもないです。不倫にハマって「私は一生2番目でいい」と悟りを開いてしまった人の場合は？

た　一生2番でいればいい。ぶっちゃけその気持ちはわからなくもないの。でも**本気で好きな人の2番目でいいと思えるなら変態よね**。というか、もったいない。シマウマになればいいのに。

編　は、なぜにシマウマ？

た　FU×K!!　学がねーな！　あいつら視野がもんのすごく広いんだ。300度以上見えるんだぞ！　**不倫の道を選ぶなんて、自ら便所にダイブしてるのと同じ。**自らウンコになって人生ドブに捨てる前に、視野を広げて人生見つめ直したほうがいい。それにね、一度ついたゲスの香りは落ちないの。浮気と同じで不倫も繰り返されるのよ。他人のお古に執着しても自分の婚期を逃してソンするだけ！

編　ゲスいヤツは下水へ…。今回も深いですね。話は変わりますが…新品（童貞）の男はどうですか？

た　**チェリーボーイ？**　超！絶！面！倒！くせぇ!!（笑）。たかこに求愛するならそれなりに腕を磨いてかかってこいや！　戸籍のキレイな男ならいつでもウェルカム体制だし～★

イヤリング¥1,600、チョーカー¥1,600、ビジューネックレス（白）¥2,000、ビジューネックレス（ネイビー）¥2,500、ロングネックレス¥2,000、（右手）多連ブレスレット¥1,000、ビーズスパイラルバングル¥1,600、リング（7本セット）¥1,300、猫リング（2本セット）¥800、（左手）トパーズブレスレット¥1,300、天然石ブレスレット¥900、バングル¥1,600、ハーフバングル¥1,500、多連ブレスレット¥1,000、ブレスレット パール ストーン5本セット¥1,300、ビジュー付リング¥1,000、べっ甲風リング¥800、天然石リング¥1,200／すべてOsewaya（お世話や）　その他／すべて編集部私物

（自称）スーパーモデル（推定36歳／北京市？）独身・子供なし
白鳥たかこさん

たかこの相談部屋♥

相談者
オリー〇スパの青木さん（32歳）

Q. ここ数年マトモに彼氏ができません
そろそろ婚活すべきでしょうか？

A. 聞くんじゃねーよ!!

あなたはたかこが〇ねと言えば〇ぬんですか？　あんたみたいに人の意見に流されやすいヤツは、一回トイレに流されて人生洗い直せばいい。ツイてれば運がつくかもよ✧

TAKAKO'S パパラッチ★

お相手は一般市民!? セレブがハマったエビドリ愛!!

9月某日、某コンビニにてエビドリアをまとめ買いするたかこらしき人物を編集部員が目撃。「誰の分ですか？　もしかして彼氏…？」と本人にコメントを求めたが、期日までに回答は得られなかった。季節は冬に向けて冷え込む一方だが、たかこは身も心もアツアツのようだ♥

PHOTO_Yoshinobu Bito STYLING&HAIRMAKE_Takako Shiratori SPECIAL THANKS_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Hironeko-A

本当に稼げるの？　知ってる人にバレない？　Hなことはしたくない！

謎だらけ!!「チャットレディ」という職業にまつわるウワサを解明してきました♥

巷では「ネットキャバクラ」とも言われている、「チャットレディ」というお仕事。一説には「危ないことナシで月収100万円！」なんて噂も聞くけど、本当にそんな美味しい話はあるのか…。興味はあるけど怖い！　というみなさんに変わって、みかちゃんが突撃♥

PHOTO_Takaki Kusumoto（will creative）HAIR&MAKE_Asami Yamamoto（ADDICT_CASE）[mika]
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

ウワサを暴くのは私♥

神子島みかさん
レーサー休業中（31歳／東京都）既婚・娘1人

こんにちは
神子島です

みなさん、ごきげんよう✧ 今日は、いろいろなウワサがついてまわる「チャットレディ」の職場訪問をしたいと思います♥

着いたよー！

到着したよ
ドキドキ♥

チャットレディの職場である、事務所に到着! 扉の向こうにはチャトレ界で有名な売れっ子レディが✧ 早速突入しましょう♥

初めまして♥

緊張の
初対面♥

こんにちは
ゆりきちです

こちらが超売れっ子と話題のチャットレディ"ゆりきち"さんです♥　今日はチャトレという職業や、売れっ子になる秘訣を聞いていきます✧

早速本題へ…！

どれくらい
稼いでるの？

一番知りたいのはコレ♥　月収100万円以上稼ぐことが可能って本当なのかな？　脱がない、触られない仕事でそんなに稼げるもの？

私の場合はですね♥

お給料は
完全歩合制で…

この間は
ヴィトンのバッグも
買っちゃいました♥

私の場合、先月は月収180万円くらいでした♥　週休1日で、1日あたり8～9時間くらい働いて、フル出勤する感覚でやってます✧

えー！ そんなに稼げるの？

なんでそんなに
稼げるの⁉

お給料は、トークした時間や人数で決まるんです✧　計算方法としては1分100円×人数。バイト感覚ではなく、会社勤めしてる気持ちで、しっかり働くのもポイントだと思います♥

稼ぐにはコツがあって…

服装にも
気をつけます

例えば今着てるような、ブラウス×スカートのコーデはお客様ウケがいいですね♥　あと、上半身しか見えないのでシュシュなど顔まわりに小物があると◎。

アクションも大きめが◎！

他に何か
コツはあるの？

動きは
大きめで♥

上半身しか写ってないという点で、手の動きは大きいほうがいいですね✧　顔まわりに手を持ってくると、感じよく映る気がします♥

Hなことはしなくても平気なの？

脱いだり
しないの？

でも結局稼ぐには脱いだりゲスな会話したりしないといけないのでは？　知らない人に裸見られるのって抵抗あるし、録画されてネットで晒されるのも嫌！

私の場合は…

サラリと
かわします♥

正直、Hな質問してくる方はいるし、パンツ何色？　的なことも聞かれます。ただ、紳士的なお客様のほうが断然多いですよ♥

知ってる人にバレたりしない？

こっそり
働けるのかな

私は周りに
言ってます♥

私の場合は、親や友達にもチャットレディしてるよって言ってますが、私のまわりでも、「うっかりバレちゃった！」みたいなことは聞いたことないですね♥

意外と平気ですよ♥

じゃあ
安心だね！

はい、楽しく
働いてます♥

イメチェンして、画面を通すと意外と知ってる人が見てもバレないですよ✧　脱ぎたくなければ脱がなくてもいいし、チャットはおうちでも事務所でもできるので便利♥

楽しそうかもー♥

キャバより
安全ですよ♥

働きやすい
感じだね！

画面越しなので触られることもない（笑）。そういう意味ではキャバより安全♥　ブライトグループは時給の説明もちゃんとしてくれて、最初から安心でした✧

私も出演
してるよ♥

気になる方は
こちらもチェック♥

ゆりきちさんの
実体験をもとに、
コンセプトムービーを
作ったみたいだよ✧

LuLINE（ルライン）女子会へようこそ♥

美容も遊びも夜のお仕事も、女の子に役立つ情報が盛りだくさん♪

「LuLINE」って知ってる？　職業関係なく幅広い女性に役立つ美容やファッションの情報がたくさん載ってる今注目のサイトだよ
夜向けの情報が充実しているから、興味ある人にもオススメ♪　チェックしてないと女子会で話題についていけないかも!?

美容に旅行にトレンド情報✧
まるで女子会みたい♥

Point.1
現役嬢も初心者も嬉しいナイトワーク情報✧

現役嬢の人気ランキング、全国の店舗情報、キャバ嬢の常識やタブーなどお役立ち情報満載♥

Point.2
夜の世界と接点なくても見応え十分♪

一見キャバ嬢専用に見えるけど、私服SNAPや美容情報は夜世界と無縁でも勉強になる♥

Point.3
Instagramからも情報をGET★

サイトの更新情報に加えスタイルブックのオフショットもアップされてるよ♪　@luline_jp

Point.4
LuLINE限定のお得なクーポンも♥

キャバクラのお得な初回クーポンもあるから、「あの子に会ってみたい！」って時に活用して

LuLINEって？

夜のお仕事情報を始めとする女性向け情報サイト♪　オシャレなスタイルブックも全国の掲載店舗やサロンで無料で手に入るよ✧

専属モデル（34歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

専属モデル（27歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

歌舞伎町ジェントルマンズクラブ勤務
（27歳／東京都）独身・子供なし
七瀬美月さん

専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
根本弥生

（優花）シルキーステインワンピース ¥6,500、（弥生&莉菜&美月）シルキーステイントップス 各¥5,900、シルキーステインパンツ各¥4,500／すべてRavijour ルミネエスト新宿店

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER)　HAIR_Yuko Nozaki

姉agehaのモデルたちはこんな風にLuLINEを楽しんでるよ♥

姉agehaのモデルたちにもじわじわ浸透してきているLuLINE♥　今回は3人にサイトの楽しみ方を聞いてみたよ♪

＼旅行好きな／ 優花は海外旅行企画をcheck!

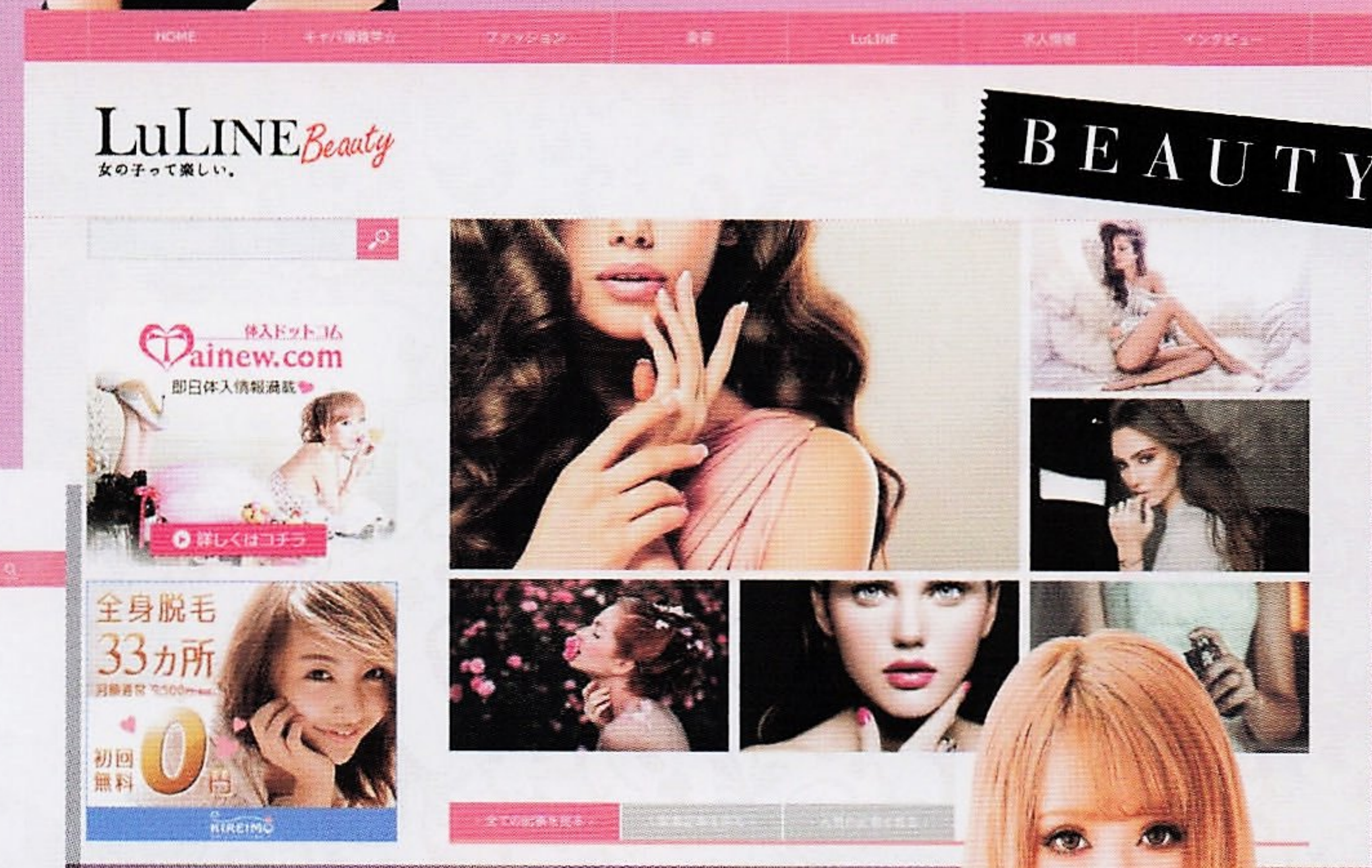
ハワイ以外に、ニューヨークやバルセロナ、ヴェネチアも😊

TRAVEL

行ったらぜひ寄りたいスポット満載♥

海外で撮った素敵な写真やムービーと一緒に、飲食店やお店、フォトスポットなどが紹介されてる♪　行くときの参考になるね★

LuLINE×海外第6弾は常夏の楽園Hawaii!!

＼夜遊びが楽しい／ 莉菜は美容情報をcheck!

BEAUTY

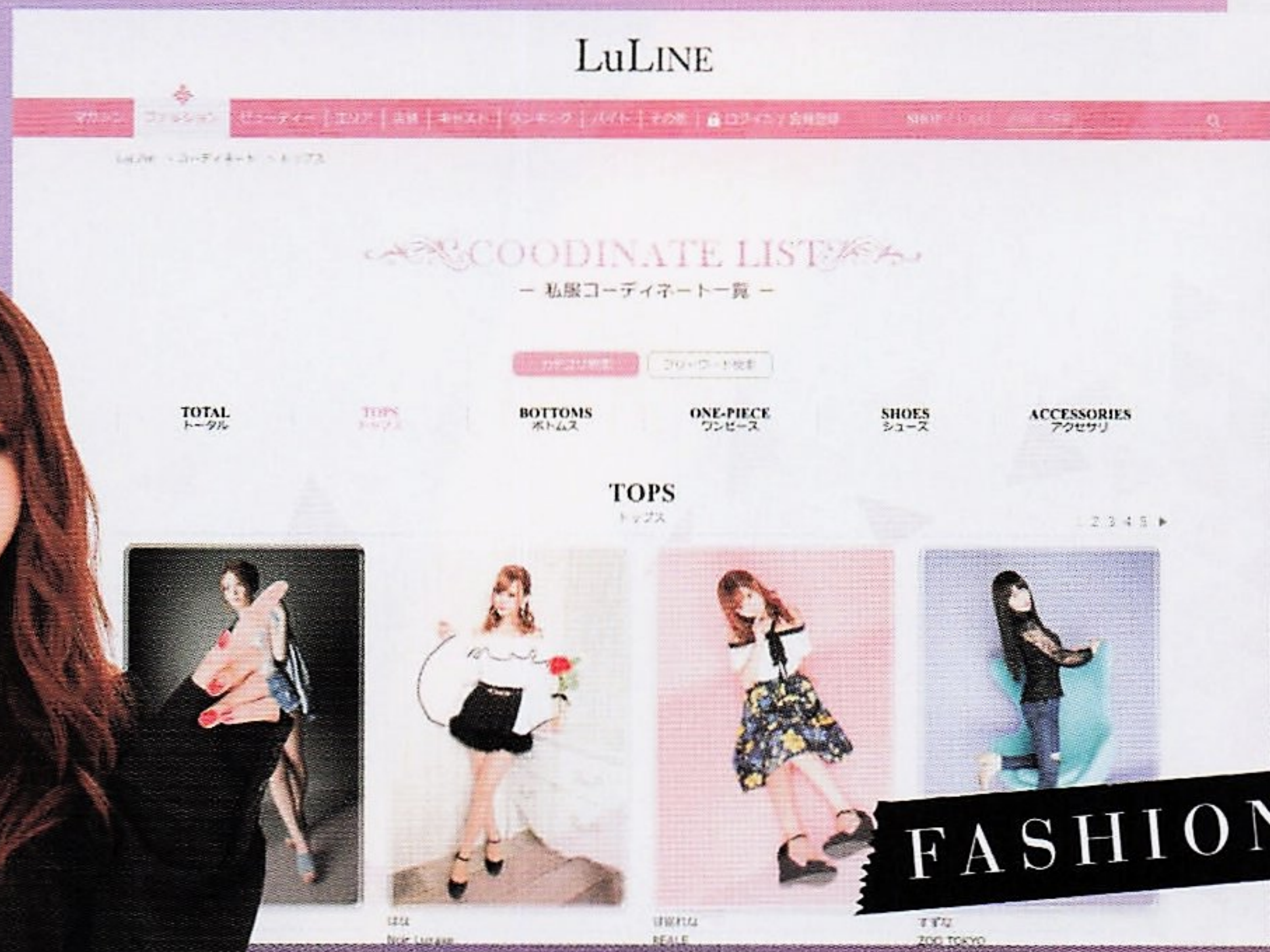
みんなのキレイの秘密がここに♥

不規則な生活をしていてもキレイな夜のお姉さんたち✧ LuLINE Beautyにはその秘訣や最新コスメ情報がたくさんで読み飽きない♥

美ネタはもちろん、かわいい子ばっかだから目の保養にもなるで♥

＼商品プロデュースをする／ 弥生は最新ファッションやヘアをcheck!

トレンドは常に意識したいから、リアルな流行をチェック♪

FASHION

オシャレ私服SNAPも見放題♪

ドレスSNAPはもちろん、私服SNAPもたくさん載ってるよ★
ヘアカタログも普段使いできるかわいいアレンジばかりは♥

＼ 現役はもちろん、夜を始めたい子はこちらもCHECK♥ ／

運命の一着がここで見つかるかも😊

ドレスSNAPでは、ロング・ミニ・タイトなどタイプ別、カラー別でいろいろ見られる♪　ブランドも載ってるから、素敵なドレスは各ブランドのHPやお店で探してみて★

今さら聞けないことも!会話のネタにもなるよ♪

常識レベルのことや、キャバ嬢をやる上で知っておいた方がいい雑学はLuLINEで勉強できるよ★　隅から隅までじっくり読んで、キャバ嬢としてステップアップしよう😊

始めたい子・移籍を考えてる子ウェルカム♥

エリア別のキャスト募集も載っているから、自分の希望条件と合致するところを探してみよう😊　お店との出会いも一期一会、自分らしく楽しく働けるお店と出会えますように✧

毎日更新されるリアル人気ランキング★

ランキングでは、エリア別・総合のランキングをチェックできるよ♪　女の子の個人ページではプロフィールも見れるから、ランキングで気になる子を見つけたらアクセス✧

LuLINEへアクセスしてみてね♥　ルライン　検索

https://luline.jp

＼ 今会いに行ける!! LuLINEの現役人気嬢♥ ／

バースデー、ぜひ会いに来てください♥

シールはお客様のカンペ用の名札代わり(笑)😊

季節を感じられるツイードが今の気分♪

今日のドレスはAndy✧　ミニやタイトめのドレスが好きです♥
RuuAの店内バッグには名刺・ライター・リップ・ファンデ・目薬・スマホ・小銭が入ってるよ😊

七瀬 美月 ななせ みづき

誕生日♥11/14　所属店舗♥ジェントルマンズクラブ
身長♥168cm　出身地♥山口

審査通過率100%

絶対に審査落ちしない神不動産♥

キャバ、シンママ、ブロガーなどなど、どんな方でもドンと来い♥

ちゃんと稼ぎがあったとしても社会的に不安定な職業だと、お引越しも一苦労。ただ、最近よく聞く〝夜職向けの不動産屋さん〟っていうのも暗そうなイメージで怖い！ という八方塞がりのお姉さんのために、姉agehaが神的不動産を見つけてきました

神不動産"R"のポイント①

「夜職向け不動産」のイメージとは真逆の広くてキレイな店内✧

ウッド調のインテリアは癒し効果もあってほっこり♥

付き添いで来た人も気軽に居られる快適空間♪

大きな窓とグリーンが爽やかなステキ不動産✧

「夜職向け不動産」って、暗くてジメジメした雑居ビルに入ってそうだけど、Rは街の不動産屋さんよりもむしろ広くてキレイ!

私もRで新居を発見！無事にお引越ししたよ✧

個室も充実！ 気まずい会話を他人に聞かれる心配ゼロ♥

R内で一番広いお部屋は何とTV付き✧

見晴らしのいい相談ルームでなごんじゃう♥

白くて大きなソファーで贅沢気分♥

完全個室のスペースが複数あるよ♥ 「無職なんです」とか「保証人がいなくて…」などの気まずい情報も言いやすい✧

神不動産"R"のポイント③

「保証人がいない」「お金がない」などの相談も大歓迎！

普通の不動産屋さんだと門前払いされるような状況でもRならOK！

普通は審査に不利だったり、何なら相手にしてもらえないような状況だったとしてもRはしっかり受け止めてくれます♥ どうすれば審査が通るか親身になってくれる、とっても優しい不動産屋さん✧

神不動産"R"のポイント②

会社員じゃないコも全然OK！

収入が不安定だったり、世間的に煙たがられる肩書きでも審査を通します！

キャバや風俗、シンママ、ニート、ブロガー…。他の不動産屋さんではなかなか審査を通すのが難しい職業のコでも、Rのネットワークの広さにかかれば問題なし♥ 絶対に審査を通す自信があります✧

今度こそ審査落ちしない！

information

アール 検索

http://r-chintai.net

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.)[MODEL], Yoshinobu Bito[LOCATION]
HAIR&MAKE_Asami Yamamoto(ADDICT_CASE)
MODEL_Yayoi Nemoto
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

運動後
浸透力UP!!

運動前
発汗作用UP!!

入浴後
引締効果UP!!

輪郭
小顔効果UP!!

Plumamore

脂肪分解注射の主成分高配合
ボディ用マッサージクリーム

さくりな&ねもやよ大絶賛♡

脂肪溶解クリームで
自宅でクリニック体験♡

Prodused by 一ノ瀬恋・優月美羽

Plumamore
MASSAGE & MOIST
BODY CREAM

定期　5,980円（税抜）
単品　7,800円（税抜）

https://plumamore.com/
プルマモア

お問合せ先
0120-280-383

plumamore_offical

姉ageha
aneageha

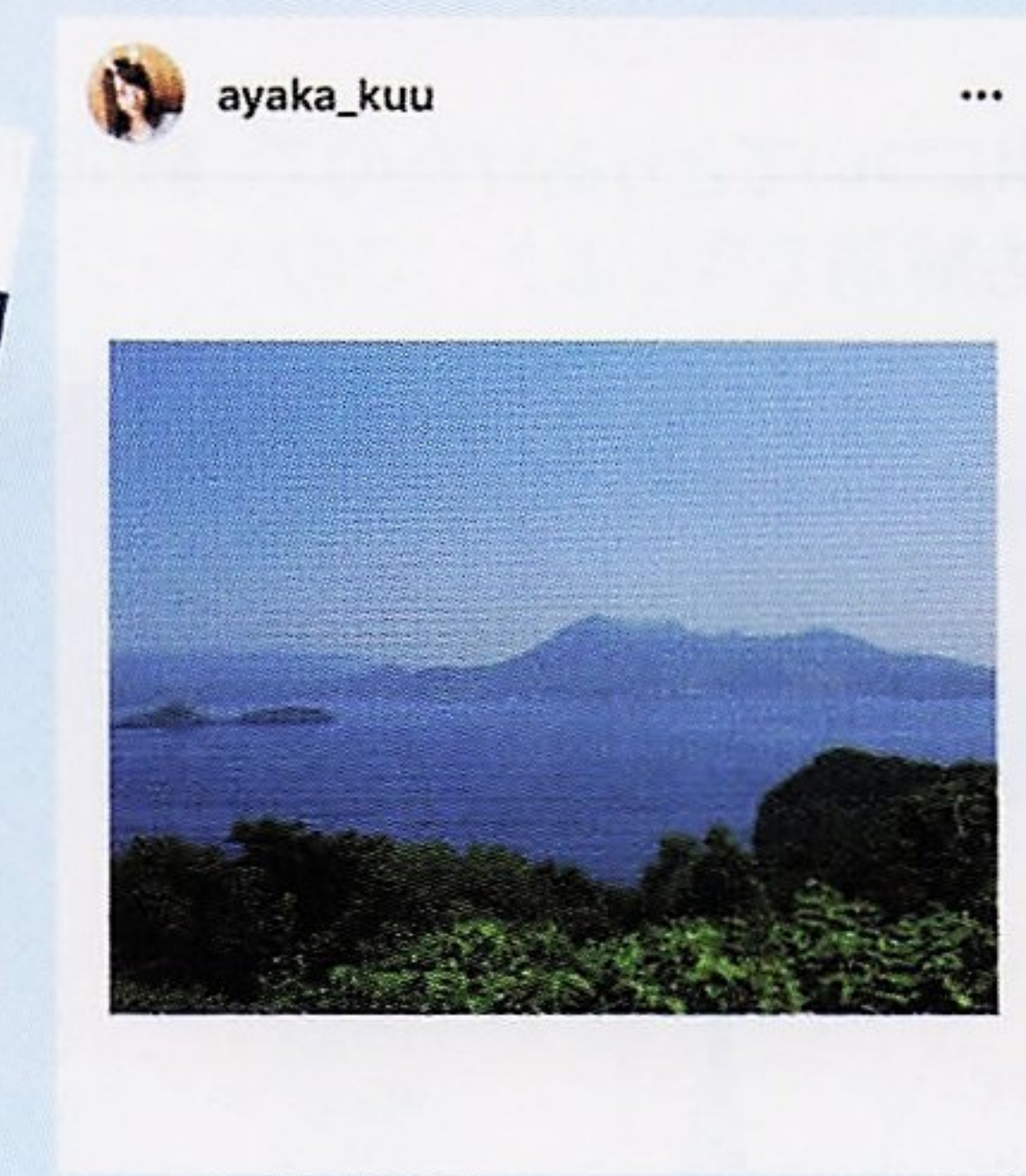
読者参加型Instagram連動企画　第7弾！
あなたの夏の思い出写真♡

前号で募集した「夏の思い出写真」の投稿。今回もたくさんのご参加ありがとうございました♡　その中から10名の写真を掲載します。載せきれなかった写真もあるのでインスタグラムで#姉ageha9月号 のタグもチェックしてみてね。夏気分をもう一度味わって♡

Please Follow me & Let's join us!

honamiさん
アスレチックで遊ぶお子さんの写真は分割が素敵。「私は何もしてないのに暑さでやられた」。お疲れ様でした♡

AKIKOさん
「旦那さんが内緒で7月に購入してた」というバイク写真。#ある意味夏の思い出 のタグがエモいですね。

reila74さん
沖縄のカフェで撮ったという現地らしい1枚。「1泊2日の弾丸旅行だったけど充実してた」の一言が表れてる♡

あーやんさん
「この旅行のために買った一眼レフ」で撮った景色は北海道・洞爺湖だそう。澄んだ空気を感じられる！

ここあさん
「今年も花火が見られて良かった」という浴衣姿。ピンクで統一したスタイルとうさぎSNOWがかわいい♡

みきちゃそさん
お友達と浴衣で庭園散歩したという日本らしい夏。ふたりでおそろいの帯とコサージュが元気な雰囲気♡

oririさん
「渋い柄＋緑は地元で人と被らず」という大人シンプルな浴衣写真。お花のかんざしのポイントがかわいい！

leee1nstaさん
こちらも水着の後ろ姿。「加工なしでこの綺麗な空と海に感動した♥」という場所は「穴場の湯河原にて」。

aingraraさん
高浜海水浴場で撮影された一枚。綺麗に映し出された波紋と水着の後ろ姿がフォトジェニックで素敵です♡

Har♥さん
「外で飲むビールはさいっこう」のコメント。ですよねー。夏の青空に冷たいビールはインスタ映えも最高です。

次号のお題は…おいしそうなスイーツ写真♡

お気に入りのコーヒーショップ、地元のカフェ、手作りのお菓子などジャンルは問いません。洋菓子でも和菓子でもOK。どこのお店の食べ物か必ず明記してね。
今回も参加してくれた人の中から抽選でプレゼントが当たるよ！　詳細をよく読んで投稿してね。

プレゼント

編集部から20インチの折りたたみ自転車を抽選で1名様に！

ショッキングピンクがかわいい『ARCHNESS』の自転車。変速つきで乗り心地も楽々。

※お届け後簡単な組み立て作業が必要です
※自転車の不具合、故障、乗車中の事故についての責任は負いません

投稿方法

- 姉agehaの公式アカウント「**aneageha**」をフォロー
- **#姉ageha11月号**とハッシュタグをつける
- 非公開アカウントの方は**公開**に設定
- 必ずご自身で撮影した写真を投稿してください

※1人何回でも投稿できます

応募条件

- 投稿締め切り **2017年 11月13日(月)23:59**
- 投稿写真およびご自身のアカウントが次号姉agehaに載ってもOKな方
- 当選したプレゼントをインスタにアップしてくださる方

みなさんの参加お待ちしております♥

連載 第5回

整形したいけど「痛いのは怖い！」「失敗しないか不安！」「やるべきか迷う！」という方たちの心のモヤモヤ解消します★

整形コンシェルジュ(32歳／東京都)
独身・子供なし
一条ありささん

絶対に失敗したくない!! という人のための整形相談所♥

第1〜5回の中で一通り顔の整形についてとりあげたので、第5回はボディの中で痩身に次いでお悩みが多い「豊胸」のお話♥　豊胸施術はやり方によってはサイズアップ以外に形や左右差のお悩みも解消できるよ♪　このページを読んでどんな胸に仕上げたいかをよく考えたうえで、クリニックの先生に相談してみてね✧

どんな不満が!? バストのお悩みランキング♥

1位 カップサイズが小さい

もともと小さい、ダイエットした結果小さくなったなど、サイズに関する悩みがもっとも多い。C、Dカップくらいは欲しいところ♥

2位 バストの形が悪い

離れ胸や垂れ胸などバストの形のお悩みが第2位　特に垂れ胸は、加齢や授乳、激しい運動でもなってしまう可能性あり

3位 サイズの左右差が気になる

左右の形も、筋肉のつき方や姿勢によって変わってしまう。多少なら気づかないけど、明らかにカップ数が違うのは困りもの

パッドのない海外製の水着でもキレイに見える胸が欲しい♥

第5回 女らしさの象徴、胸のコンプレックスをなくしたい

ボディの整形に関しては何もしてなくて、
豊胸のことが気になってる♪
というのも、海が好きで水着をよく着るし、
ドレスを着る機会も多いから、
そのときにヌーブラなしで胸を盛りたいんだよね✧
別に小さくはないから、カップサイズをあげたいんじゃな
くて、外国人のおっぱいみたいに、
パッドなしでもキレイな形のおっぱいになりたいの♥
未体験のことだから、ただなりたい形を
追求するだけじゃなく、ちゃんとデメリットも
知った上で施術を受けたくていろいろ調べ中♪
一緒に勉強して、理想のおっぱいを手に入れよう♥

まずは基礎知識！ 豊胸手術の主な方法♥

脂肪注入法♥

自分の身体から脂肪を吸引し、その脂肪を自分の胸に注入する方法で、痩身と豊胸の両方を同時に行える　自分の脂肪だからこその柔らかさ・ナチュラルさが魅力だよ♥　異物を挿入することに抵抗がある人にもオススメ

ヒアルロン酸注入法♥

大きくしたい・形を整えたい箇所にヒアルロン酸を注入する施術♪　サイズアップもできるけど、部分的に入れて細かく整えたい人向け　注入量次第で豊胸の中では比較的安くでき、1〜2年で吸収されるのでお試しとしても♥

バッグ挿入法♥

シリコンや生理食塩水のバッグを胸に入れる方法★　とにかくカップ数を上げたいならバッグ挿入がオススメ✧　昔と違って今のシリコンは固くないから仕上がりは自然だし、半永久的に形を維持できるのも嬉しいポイント♪

豊胸先輩に聞く！ 私たちはこの方法で豊胸しました♥

3回にわたるバッグ挿入で完璧なHカップに

最後に手術したのは5年前♪　バッグ挿入は1カ月近く痛みが続くけど、理想通りの"柔らかく大きな胸"になって大満足だよ✧

バルーンショップ フィル花椿 オーナー社長
(38歳／北海道)
独身・子供なし
椿 朋海さん

バッグ挿入で2カップサイズアップ♥

自分の胸に自信がなくて豊胸したよ　当日〜4日は歩く振動すら痛かった　だいぶ前にやったから、もっと自然な形にやり直したいな♥

デコアーティスト勉強中
(31歳／千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

大塚院院長
石井秀典先生

大塚美容形成外科 大塚院
東京都豊島区北大塚2-30-6
石井ビル
0120-80-1611

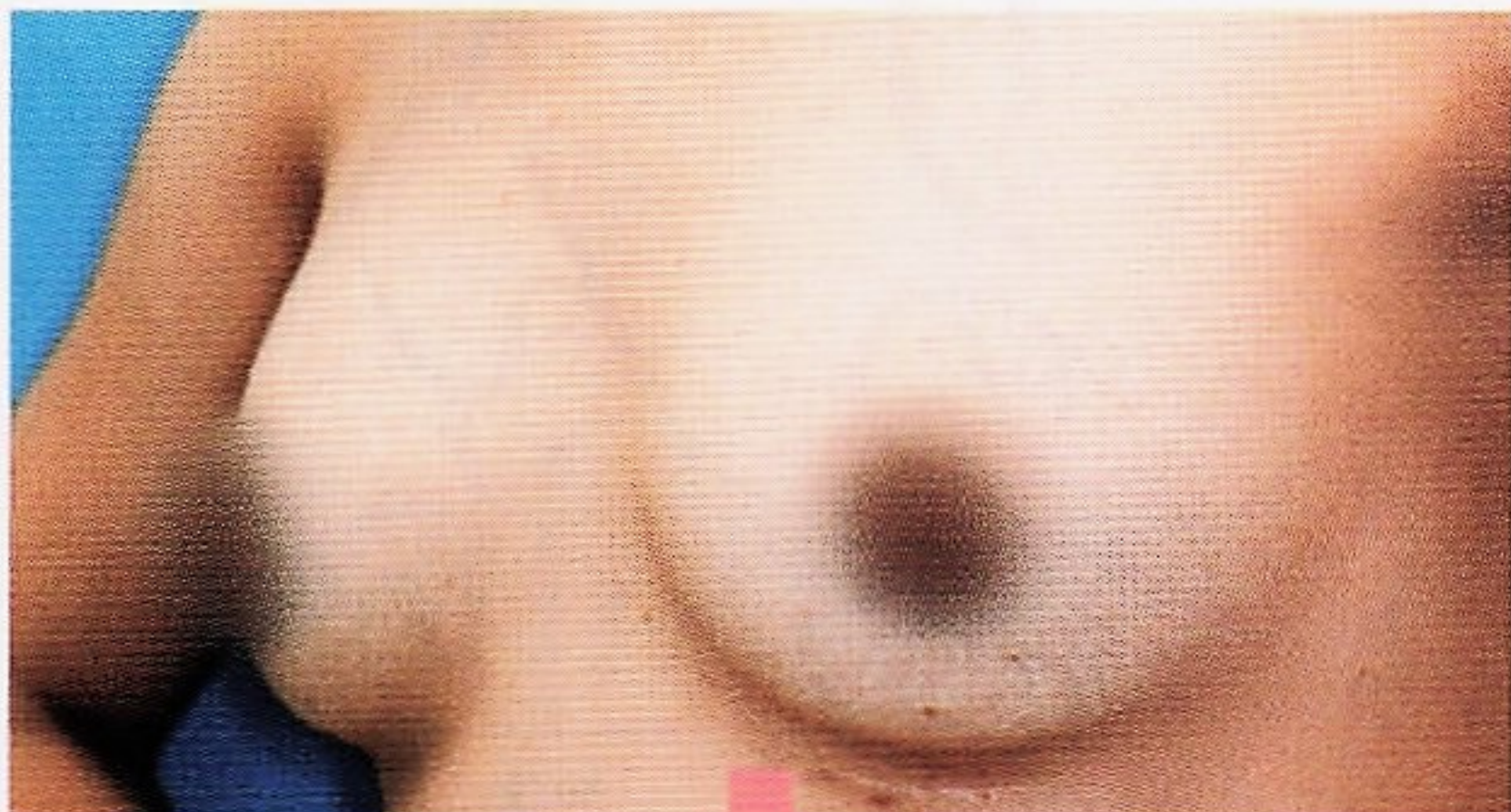
＼大塚美容外科で聞いた!!／ 方法も価格帯もいろいろ!!

理想のバストになる豊胸施術3♥

豊胸の基本的なことを勉強したところで、実際になりたい胸になるにはどんな施術がいいのか、ドクターに聞いてきました♪
施術方法だけでなく価格やダウンタイム、仕上がりも変わるから、自分がどんな胸になりたいのかと併せて検討してね

余分な脂肪を取りつつバストアップしたいなら 高濃度自己脂肪注入術（ピュアグラフト）がオススメ♥

27%の人が選択♥

＜施術方法＞
自分の脂肪を注入する方法★　先に吸引した脂肪は特殊なフィルターを通して不純物を取り除き、良質かつ高純度の脂肪細胞にしてから注入します♪

1カップ程度のサイズアップ向き
もともとある程度ボリュームはあるけどまだ物足りないといった、わずかなサイズアップや左右差のお悩みにも対応できます★

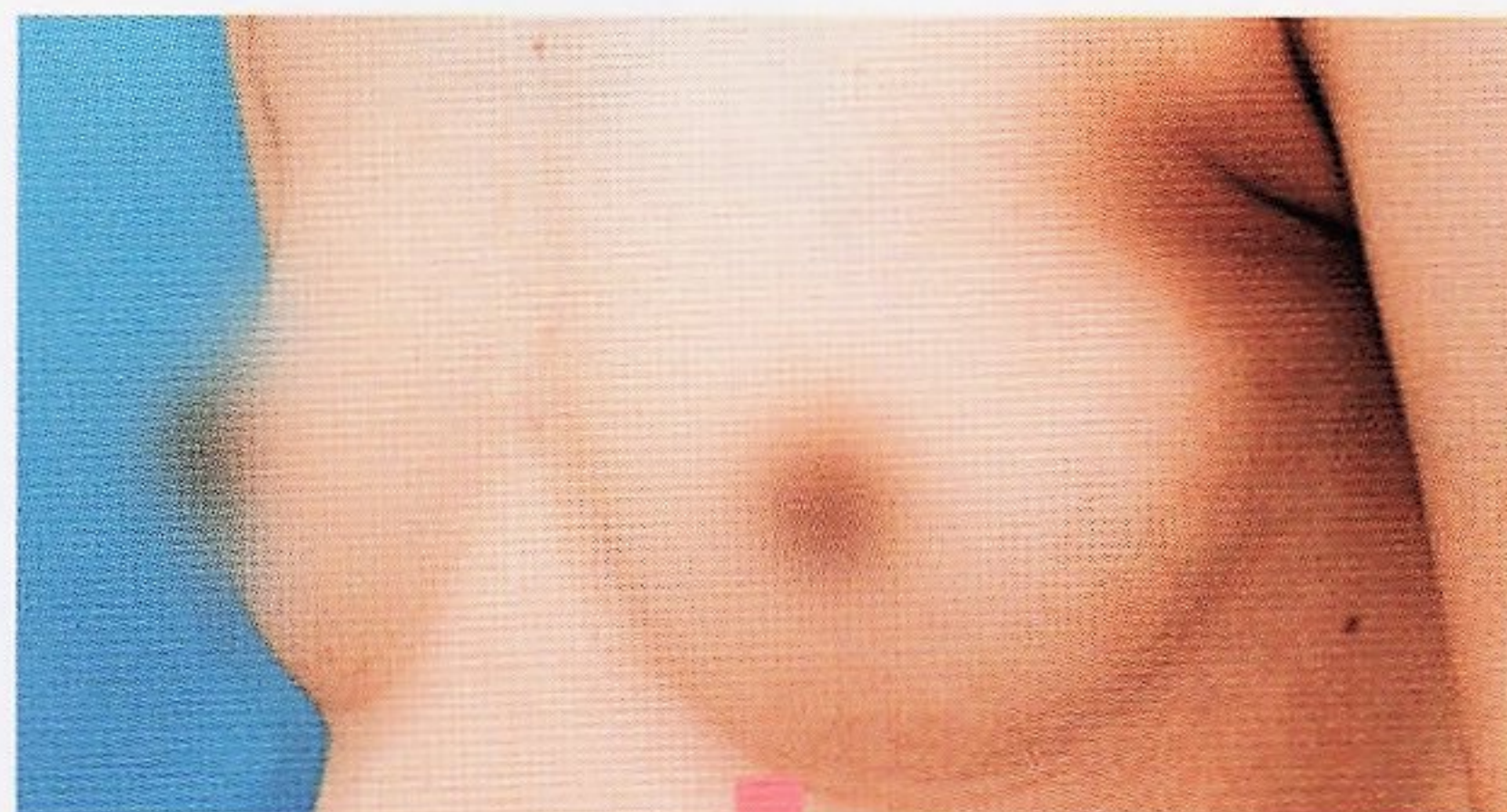
ふっくらとキレイにサイズアップ♥
わざとらしさのない、自然な形でサイズが上がってる♪自分の脂肪を入れるからこその、ナチュラルな柔らかさが最大のウリだよ♥

こんな人にオススメ♥
- とにかく仕上がりを自然に見せたい
- しこりや石灰化のリスクを避けたい!!
- 一緒に太ももの脂肪吸引も行いたい

DATA
〈料金〉¥715,000（脂肪吸引費用、麻酔費用含む）
〈ダウンタイム〉1週間
〈術後の腫れ・傷痕〉針穴の赤み
〈術後の痛み〉胸は当日、脂肪吸引部位は1週間ほど筋肉痛程度の痛みがあります。
〈入院・通院〉消毒のため翌日、抜糸のため1週間後に来院が必要です。
〈シャワー・入浴〉シャワーは翌日から、入浴は抜糸翌日からOKです。

リスクの少ない方法でバストアップしたいなら ヒアルロン酸プチ豊胸がオススメ♥

48%の人が選択♥

＜施術方法＞
希望の大きさや形にあわせて、バストアップに適したヒアルロン酸を注入していく♪　鏡で確認しながら細かい要望にも対応可能　約2年で吸収される。

施術時間はたった20分で完了
サイズアップよりも形を整えるのに向いている施術で、バスト上部のみや左右差をなくすためなど、細かい調整がききやすい

豊胸用のヒアルでナチュラルバスト♥
感触はとても柔らかく、自然に仕上がるよ　サイズアップも1カップ以内を推奨しているため、見た目的にもバレにくいからハードルが低い♪

※症例は左右合計200cc入れた状態です。

こんな人にオススメ♥
- メスを使った施術をしたくない方♥
- 1シーズンだけ試してみたい方
- 出産や授乳でバストが下がってしまった方♥

DATA
〈料金〉1本・10cc　¥36,000 両胸とも1カップアップの場合：100ml～140ml　¥360,000～504,000
〈ダウンタイム〉なし
〈術後の腫れ・傷痕〉針穴の赤み
〈術後の痛み〉麻酔をするので痛みはほとんどありませんが、当日は多少の痛みがあります。
〈入院・通院〉当日のみ。通院も入院も不要です。
〈シャワー・入浴〉翌日から可能です。

豊胸の気になるあれこれ、教えてドクター♥

Q1 豊胸をやってみたいけど怖いです。一番のリスクってなんですか？
しこり・石灰化と、感染症などの異物を注入・挿入することで起き得る合併症です。ただし、脂肪は異物ではないので脂肪注入で起きる可能性は低いです。

Q2 運動が好きなんですが、豊胸後は揺らさないよう固定した方がいいですか？
ヒアル注入では運動制限はありません。脂肪注入は術後約2カ月は強く圧迫しないほうがよく、バッグ挿入は術後約1カ月バストバンドによる固定が必要。

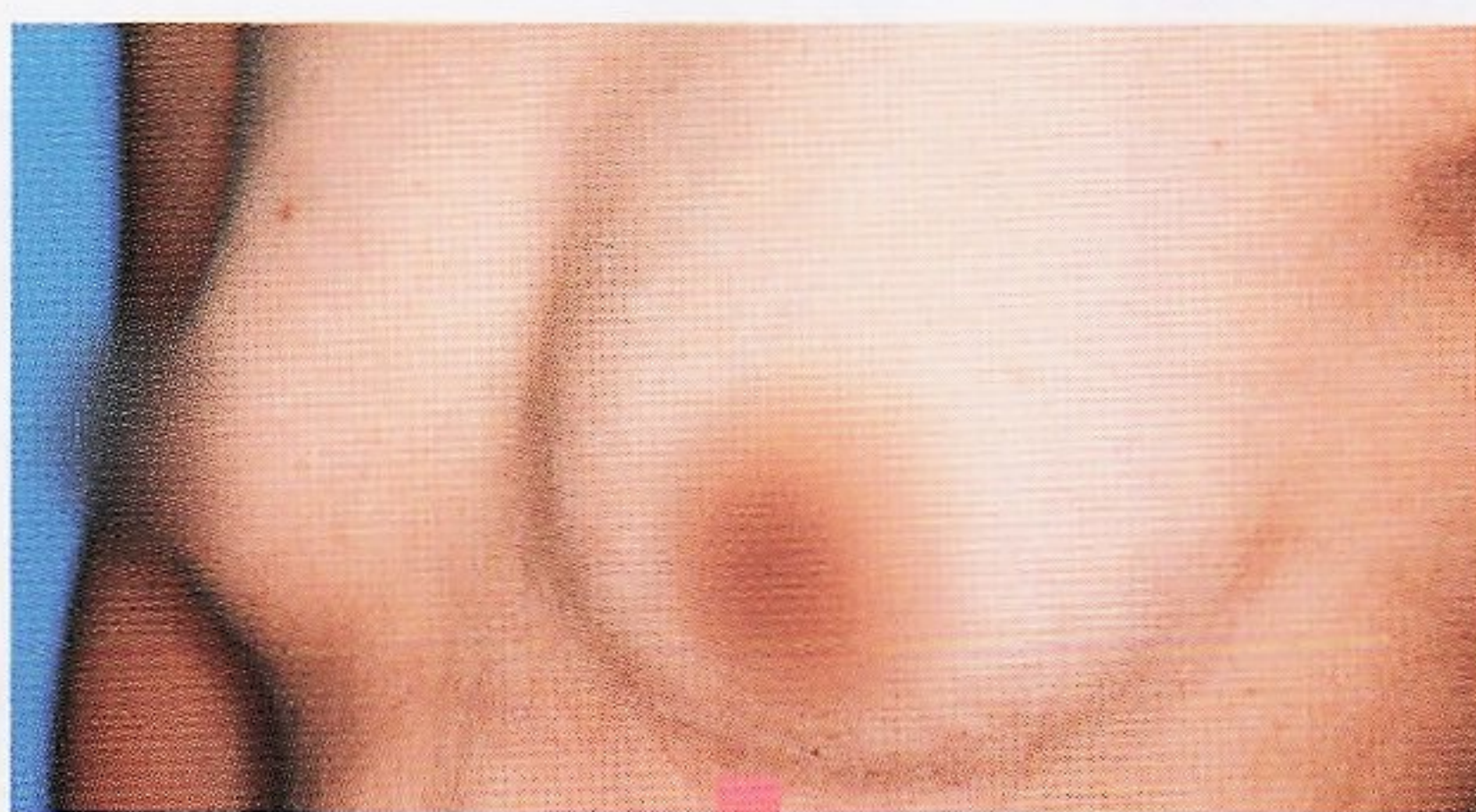
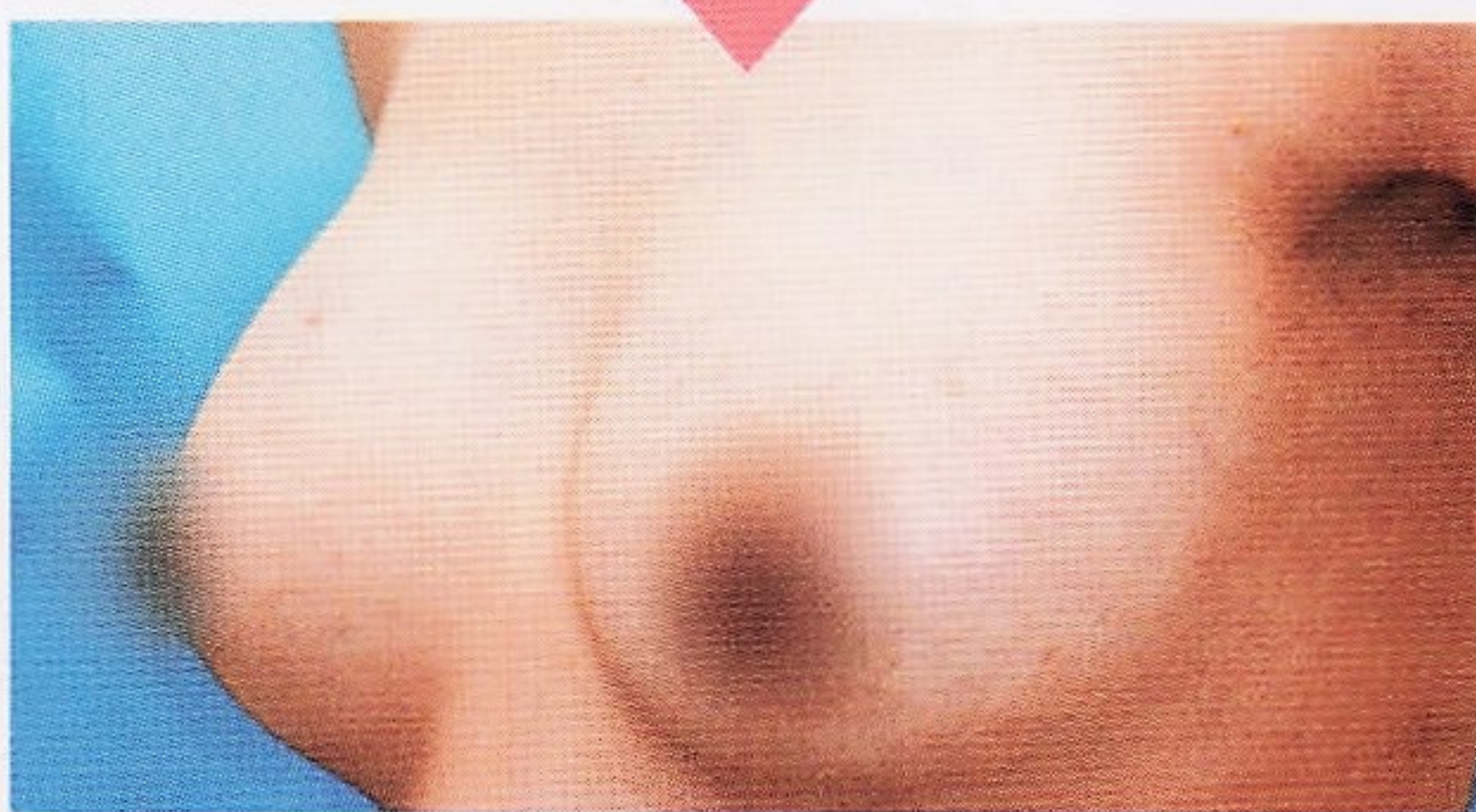
Q3 豊胸すると乳がんになりやすいっていうのは本当ですか？
事実ではありません。ただ、豊胸手術を受けた方が乳がん検診を受ける割合が高くなるというデータがあり、結果的に発見率が高くなっているようです。

Q4 マンモグラフィなどの乳がん検査が受けられないって本当ですか？
ヒアル・脂肪注入なら受けられます。バッグ挿入術後は、破損する可能性があるため受けられない場合も。ただ、超音波検査で同等精度の検査は可能です。

Q5 多少なりとも自力でバストアップしたい場合、効果的な食べ物は方法はありますか？
イソフラボンの摂取で効果がある可能性も。ただ適正な摂取量が決まっているので、摂りすぎ要注意です。乳腺の下にある大胸筋を鍛える手もあります。

サイズやデザインにこだわってバストアップしたいなら 豊胸手術（プロテーゼ挿入）がオススメ♥

25%の人が選択♥

＜施術方法＞
バッグ（豊胸インプラント）を挿入する方法で、年齢・体形・バストの皮膚や脂肪の厚さなど、身体の様々な状態を考慮して行う、熟練の技が光る施術

とにかくサイズをあげたいなら
2カップ以上上げたいなら、バッグ挿入!!　バッグは要望を聞いて医師がオーダーメイドで作成してくれるので、より理想に近づける♥

垂れたバストもキレイに整う
バッグの種類・サイズや挿入する方法により、柔らかくハリのあるバストに仕上がる♥バッグは基本交換不要。

※症例は大胸筋下テクスチャードタイプのバッグが入った状態です。

こんな人にオススメ♥
- サイズやデザインにこだわりたい方♥
- 2カップ以上アップさせたい方♥
- 半永久的効果を希望している方

DATA
〈料金〉¥450,000～（270g以上の場合は、プラス¥95,500）
〈ダウンタイム〉1カ月
〈術後の腫れ・傷痕〉傷痕は2カ月ほど赤みあり
〈術後の痛み〉2～4週間ほど痛みあり
〈入院・通院〉消毒のため翌日と、抜糸のため1週間後に来院が必要です。
〈シャワー・入浴〉シャワーは2日後から、入浴は抜糸後から可能です。

次回予告「今度こそ、二重術の体験レポ♥」

モニターさんの二重施術を徹底レポート♪
今回は見送ってしまった二重施術の体験レポを、次回こそみなさんにお届け♪　ビフォーアフターはもちろん、ダウンタイム中の様子もしっかり記録し、どうやって理想の二重になっていくのか余すことなく掲載しちゃいます

リフトアップ＆美肌効果がさらにUPした

「美肌アモーレ」に再び注目！

好評につき第2弾！

Angel、40歳！ その安室ちゃん並みの小顔＆ハリの秘訣を教えて♥

年齢を重ねてもずっとかわいく、キレイでいたい♥　それは私たち姉世代の永遠のテーマであり憧れです★　Angelさんは年齢を重ねても安室ちゃん並みの小顔と美肌をキープしつつ、キラキラ輝き続ける存在！　気になるその秘密に迫ってみたよ♪

年1回のメンテで老化をSTOP！

ダンサー（40歳／東京都）
独身・息子1人
Angelさん

年イチのメンテで楽ちん♪ ずっとキレイが続くって最高♥

1年前に体験した「美肌アモーレ」。気になるたるみも解消されたし、ハリも出たし、その効果もかなり続いてる♪　今回は繰り返し受けることで、より効果的って聞いて早速トライ！　施術直後は少し腫れたけど、1・2週間程で顔全体が引き締まってメイクノリもいい感じ♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Chiharu Koya[AFTER]
EDIT&TEXT_Shioka Soga

たるみと美肌治療が1度で叶う！姉世代に今、はじめてほしい「美肌アモーレ」♥

品川スキンクリニック
品川本院
院長秦（はた）真治（しんじ）先生

「美肌アモーレ」の **ココがすごい！**

1. リフトアップ＆美肌治療が1度に実現！
2. 溶ける繊維を挿入するので受けるたびに若返りを実感！
3. 治療直後でも挿入跡が目立たないからバレない！
4. ヒアルロン酸を頭皮に注入する「ヘアラインリフト」が1回無料！

全体が引き上がって目鼻立ちがくっきり♥　美肌効果も♪

After　Before

左右非対称でふっくらしている左頬のたるみが悩み♢

※ Angelさんは左右それぞれ3カ所に「美肌アモーレ」、左頬のふくらみに「1日脂肪取り®顔やせ」10ccを1回注入した結果になります。結果には個人差があります。

特典いっぱいの「美肌アモーレ」

- 「ヘアラインリフト」1回体験付き
- 「美肌注射プレミアム」50%以上OFF！

スタンダード（美肌アモーレ2カ所）　¥170,000

納得するまで話してから施術するので安心です！

どんな悩みでもお気軽に！

先生がいれば恐くない!!

ウェルカム トゥ ファビュラス ラスベガス サイン

1 Welcome to Fabulous Las Vegas sign

住所：5200 Las Vegas Blvd S, Paradise Nevada

Rina's インスタ映えPoint♥

ラスベガスに来たことが一発でわかる名スポット♥ 真下で写真を撮るのに行列ができてるから、時間に余裕を持って行ってね♪

ネオンとファーで彩る ベガスのセレブな夜♪

莉菜のインスタ（@rina__sakurai）にも旅の様子がたくさん載ってるから見てね♥

@rina__sakurai

専属モデル（34歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

カジノだけじゃない！ショーも買い物もアートも楽しい♥
360度インスタ映えするアメリカ屈指のエンターテインメント街へようこそ！

フォトジェニック旅行記 in Las Vegas

ラスベガス

Love

フェイクファーベスト¥8,900／LIP SERVICE コンビネゾン¥9,500／DURAS チョーカー¥1,300／Osewaya（お世話や）

「ラスベガス＝ネオン、カジノ」と思われがちだけど、建物や食べ物どれをとってもインスタ映えする、フォトジェニックな魅力がたくさん詰まってる♪ そんなラスベガスの「いいね♥」がもらえるスポットを莉菜がご紹介♥

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER) **HAIR**_Chiharu Koya **STYLING**_Mizuki Nakano[P89]

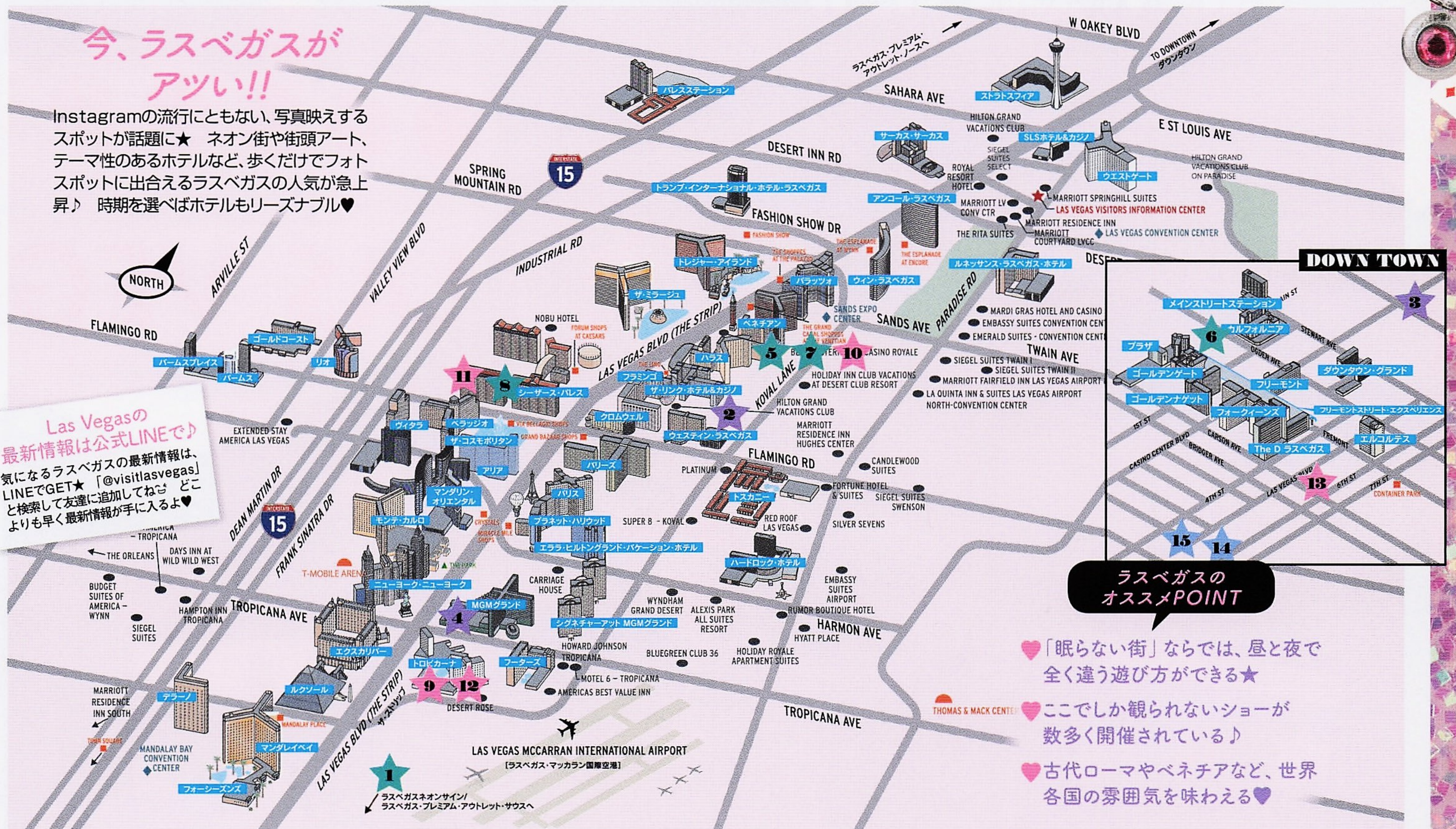
What's Las Vegas?

アメリカ合衆国ネバダ州南部の観光都市✧ カジノを始め24時間営業が多く「眠らない街」と呼ばれる♪

今、ラスベガスがアツい!!

Instagramの流行にともない、写真映えするスポットが話題に★ ネオン街や街頭アート、テーマ性のあるホテルなど、歩くだけでフォトスポットに出合えるラスベガスの人気が急上昇♪ 時期を選べばホテルもリーズナブル♥

Las Vegasの最新情報は公式LINEで♪

気になるラスベガスの最新情報は、LINEでGET★ 「@visitlasvegas」と検索して友達に追加してね😋 どこよりも早く最新情報が手に入るよ♥

ラスベガスのオススメPOINT

♥「眠らない街」ならでは、昼と夜で全く違う遊び方ができる★

♥ここでしか観られないショーが数多く開催されている♪

♥古代ローマやベネチアなど、世界各国の雰囲気を味わえる♥

莉菜の旅の必需品はこちら♥

サングラスは複数持ち♪
コーデによってつけ替えたいから、サングラスは必ず2つ以上持って行く★

女子の秘密が詰まったポーチ♥
ランジェリーが入ってる♪ スーツケースの中ですぐ見つけられるよう派手に✧

アクセ専用のキティポーチ😋
Rady×キティのポーチにはアクセがいっぱい！ コーデに合わせてチェンジ😋

旅先でもお役立ちスマホスタンド★
ベイマックスはスマホスタンドで、インスタLIVE配信でも大活躍♪

持ち歩き用のバッテリー✧
写真撮ってアップしてLIVE配信して…スマホ使うからバッテリーは必需品！

莉菜の飛行機着はコレ♥

長時間フライトに備えかわいい&リラックス✧

14時間近く飛行機に乗ってるから、柔らかい生地のオールインワンで動きやすく✧ 足元はsugarのコラボサンダル♥ かわいさも忘れない😋

カジノ

ホテルのロビーにもあるため気軽に楽しめるが、写真撮影は絶対NG。また、21歳未満はカジノ・飲酒ができないので要注意！

交通手段

タクシー、バス、特定ホテル間のモノレール・トラムなど。路上でタクシーを止めるのは禁止だから、ホテルの正面玄関から乗ろう♪

通貨&物価

ドル($)とセント(¢)。物価は日本と大差ないが、飲食店やホテル、タクシーなど、サービスを受けたときチップを渡す必要がある。

気候&雨量

砂漠に囲まれた盆地で、夏は気温40℃を超える猛暑、冬は寒くなることが多い。雨は少なくて湿度も低いからジメッとしないよ♪

ラスベガス先輩たちのおすすめPOINT♥

ベラッジオの噴水ショーは大迫力！

ラスベガスに行ったら一度は観たいと思っていた、ベラッジオの噴水ショーは圧巻✧ 無料で鑑賞できるし、15〜30分おきにやってるから、ぜひ観てみてね😋 夜がオススメ♥

バー店員(29歳／東京都) 独身・子供なし
矢野ユウキさん

ロケーションがステキすぎる♥

ベネチアンホテルの天井なんだけど、キレイすぎ!! 女の子って世界観凝ってるところに弱いよね😋 ホテルには商業施設が併設されてることが多いから、宿泊先以外も行ってみて★

専属モデル(34歳／東京都) 独身・息子1人
早川沙世

ナイトクラブで夜通しパーティ♥

3年くらい前、プールがついてる「Drai's」っていうナイトクラブでカウントダウンを過ごしたよ😋 朝4時くらいまで開いてて、フロアはずっと大盛り上がりで楽しかった♪

株式会社ミンツ・プランニング代表取締役(30歳／東京都)既婚・子供なし
金本かすみさん

世界は広いと実感した✧

私はグランドキャニオンまで足をのばしたんだけど、ベガスの大自然はスケールが大きくて最高だった✧ 空気も美味しいし、すごく癒されたよ♪ ぜひ行ってほしい♥

専属モデル(32歳／東京都) 独身・子供なし
杉山佳那恵

アクティビティー編

PHOTO SPOT 1 Activity

ラスベガスにたくさんあるエンターテインメントショーや遊び場のほんの一部をご紹介♪　もちろんどれもインスタ映え度高めな「いいね♥」ボーナススポット✧

Rina's インスタ映え Point♥

Creageの透けパーカーでカジュアルに♪　ストリップ側と居住区側で見える景色が全く違うから、いろんな写真を撮ってね♥

2 High Roller

ハイローラー

昼間のチケット（10〜18時）$25
夜間のチケット（18〜26時）$37
住所：3545 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
Facebook：@HighRollerVegas
Twitter：@LINQPromenade
Instagram：@TheLINQ

最大40人乗れるBIGキャビン

一周は約30分★　21歳以上のゲストは「ハッピー・ハーフアワー」プランを頼むと乗りながらオープンバーでお酒を楽しむことが可能♥

＼ちなみに／

ギラデリのカップチョコはインスタ映え◎✧

リンクに入っている「Ghirardelli」のスイーツは見た目も味も最高♥

LEDが輝く世界最大の観覧車✧

商業施設「リンク・プロムナード」の中にある観覧車「ハイローラー」は高さ約170mもあり、ラスベガスの街を一望できる♥

3 Neon Museum

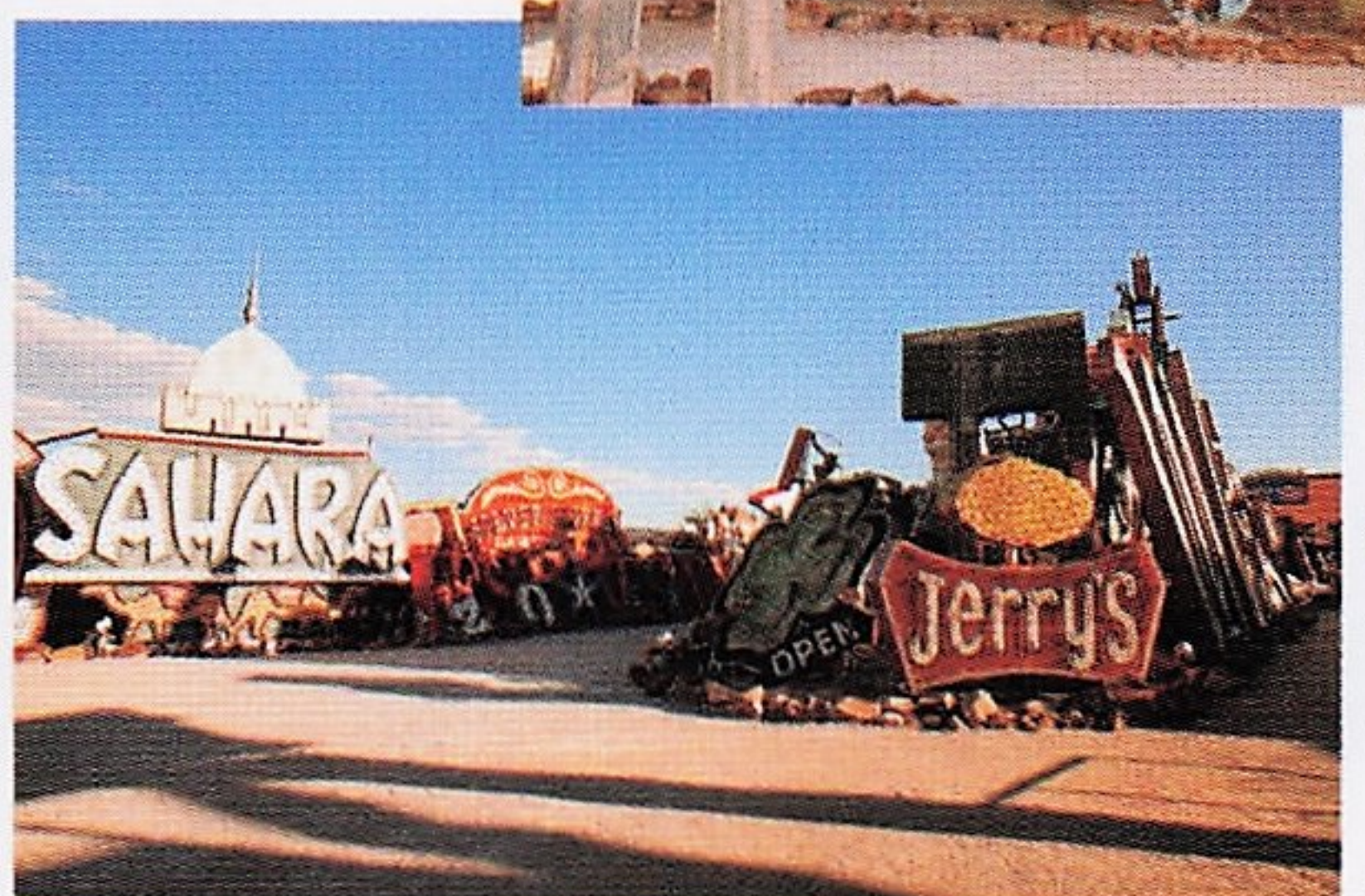
ネオンミュージアム

デイツアー（10〜16時）$19
ナイトツアー（18時30分〜21時）$25
住所：770 Las Vegas Blvd N, Las Vegas
HP：http://www.neonmuseum.org

Rina's インスタ映え Point♥

ネオンミュージアムはカラフルだから、コーデはモノクロにしておくとどのネオンサインの前で撮ってもクールに決まるよ✧

ネオンミュージアムのアイドル

車屋さんで使われていたアヒルは人気者♪　写真を撮るときはツアーからはぐれないよう要注意

退廃的な雰囲気が美しい✧

外に置かれているネオンサインはビンテージ感満載★　LEDではなく電球が使われてるところに時代を感じる　左上の男性は、ビリヤード場に置かれていたハスラー♪

ラスベガスのアイコン的存在★

街中を照らす役目を終え、外された後のネオンサインを保護・研究・展示してるのがネオンミュージアム　ツアーは昼夜ともに予約制なので、必ず事前に連絡をしよう♪

Rina's インスタ映え Point♥

観劇するにあたってカジュアルすぎないように♪　観劇中はもちろん撮影・録音・録画NGだから、マナーを守って楽しんでね♥

4 Cirque du Soleil『Kà』

シルクドゥソレイユ『カー』

座席によって$75〜$250
住所：3799 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
HP：https://www.cirquedusoleil.com/ka

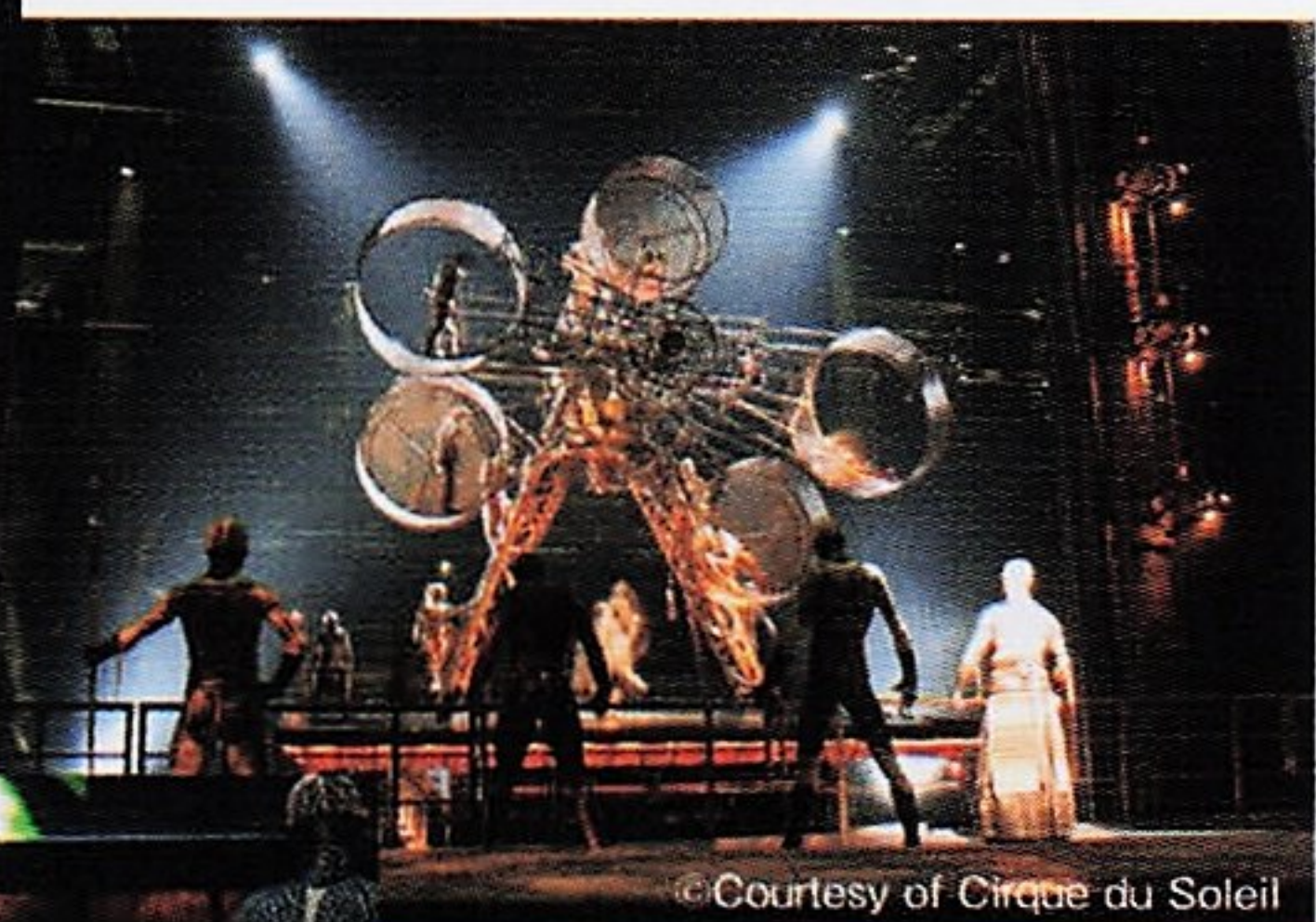
莉菜が女王に変身✧

今回は特別に、お話の冒頭から登場する女王の衣装とメイクを体験させてもらったよ♥　ちょっと着物っぽいデザインに親近感を感じる

©Courtesy of Cirque du Soleil

斬新な演出に目を奪われる♥

バトルシーンはワイヤーを使うことで直角の壁「サンド・クリフ・デッキ」の上を動き回りダイナミックに演出★　どの席からも戦いの様子が見やすい♪　全編通してセリフがないから、英語がわからなくても気にせず楽しめるよ✧

©Courtesy of Cirque du Soleil

©Courtesy of Cirque du Soleil

世界各国の役者が活躍中♪

左の写真の女性は日本人だよ✧　上の大車輪は「死の車輪」と呼ばれている装置で、回転する車輪の上で行われるアクロバティックなパフォーマンスにドキドキが止まらない

アート編

PHOTO SPOT 2

Art

街中を散策したり、ショッピング中に出合える、アーティスティックな作品たち✧ ここで紹介しきれないくらいたくさんあるから、ぜひ現地で探してみて😊

@rina__sakurai

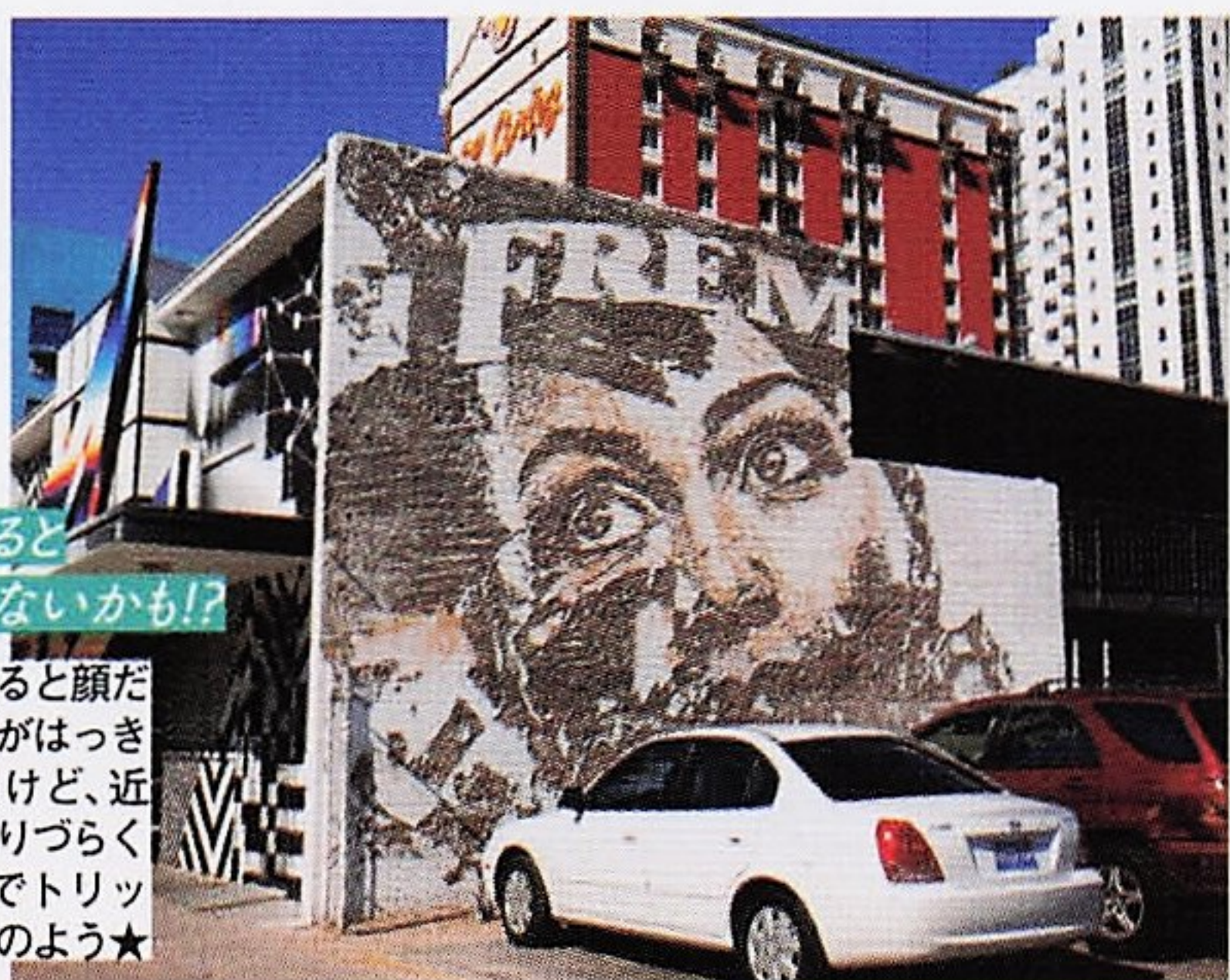
横長の特大壁画アート✧

水着の女性たちやフルーツや植物といった、ボタニカルな雰囲気と鮮やかな色がオシャレな壁画アート♪

日本の落書きとは違うアート作品♡

ダウンタウンにある壁画アートたちは、それぞれ作風が全く違っていて、見てるだけでも楽しめるよ★

近すぎると気づけないかも!?

遠目で見ると顔だってことがはっきりわかるけど、近いとわかりづらくて、まるでトリックアートのよう★

まるで宗教画のような雰囲気✧

油絵タッチの布をまとった男女とうさぎたち。傘を差す意味は何なのかとか、物語を想像するのも楽しい😊

ライトアップするハイヒール✧

フリーモントストリートの入り口付近にあるハイヒールオブジェは、夜になるとライトアップしてキレイ♥

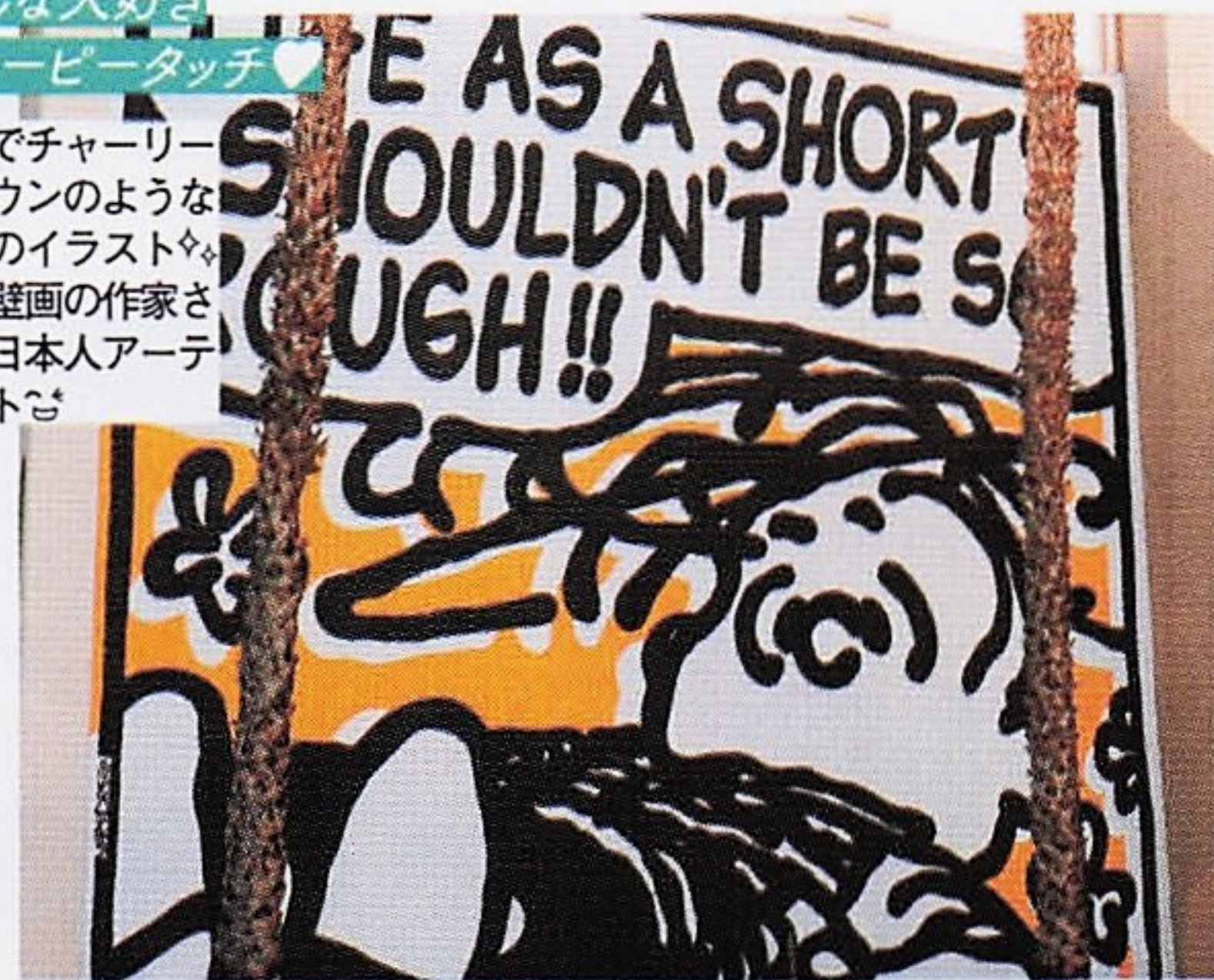
ダウンタウンの壁画アート

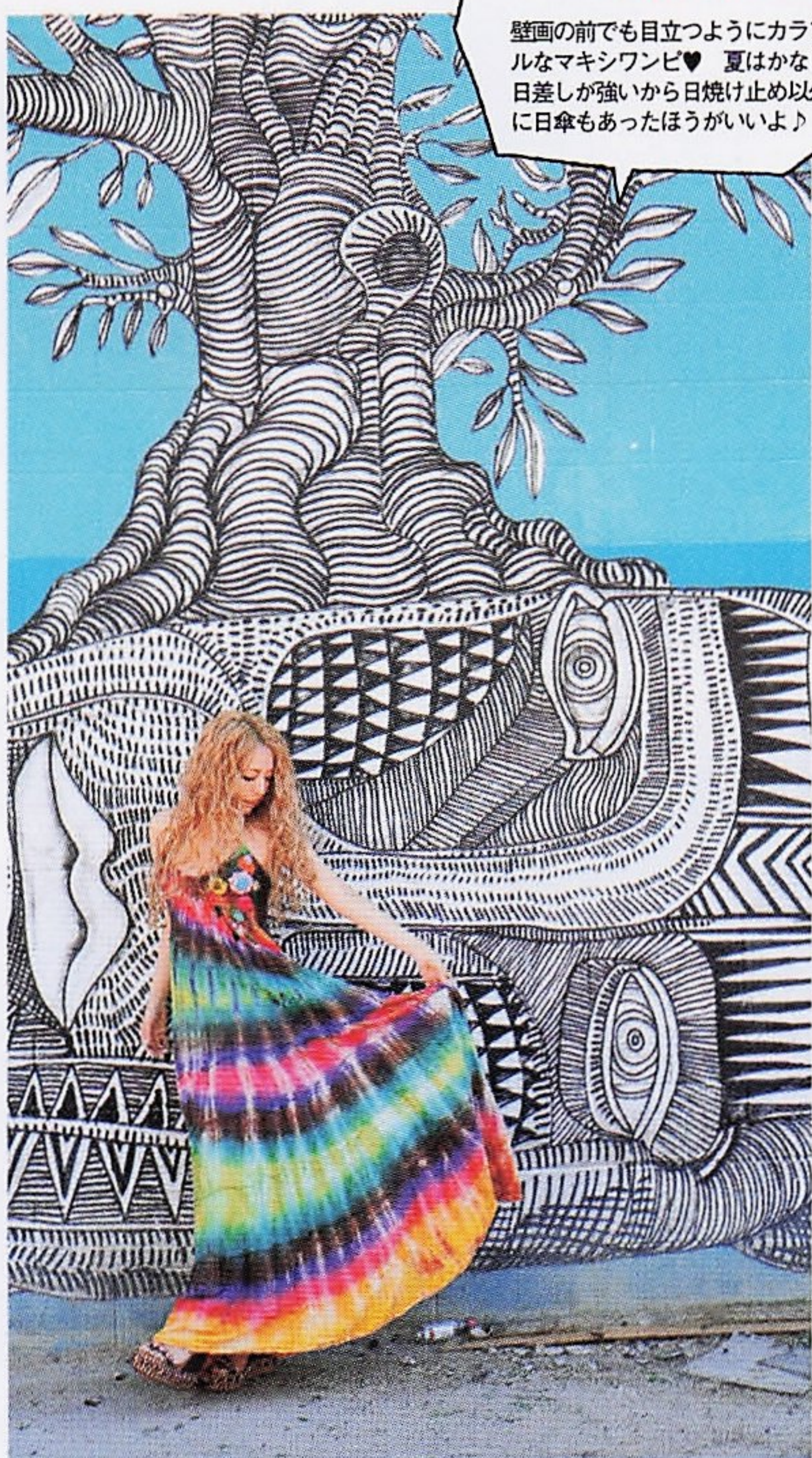
6 Down Town Art

水色に浮かぶスケルトンマン!!

爽やかな水色の壁には、顔の半分がガイコツ化した男性が！ 昼ならまだしも夜見るとちょっと怖いかも？

みんな大好きスヌーピータッチ♡

まるでチャーリーブラウンのような少年のイラスト✧ この壁画の作家さんは日本人アーティスト😊

Rina's インスタ映えPoint♥

壁画の前でも目立つようにカラフルなマキシワンピ♥ 夏はかなり日差しが強いから日焼け止め以外に日傘もあったほうがいいよ♪

細かく描きこまれた現代アート✧

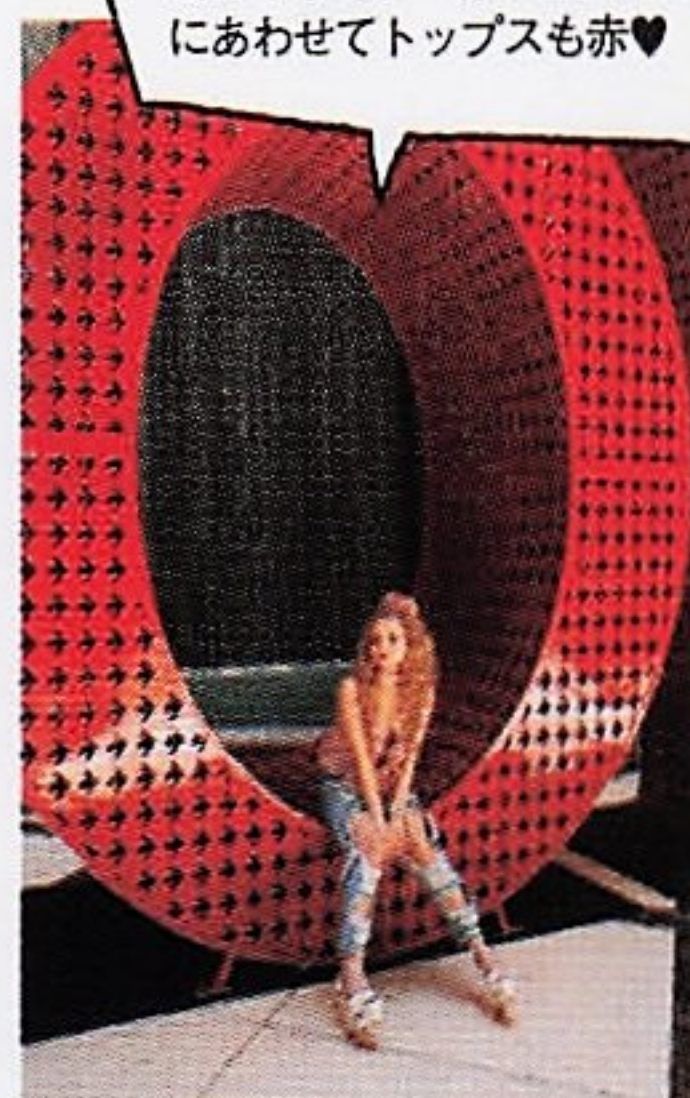
この壁画は実はすごく横長★ 目を惹く青い背景に、繊細なタッチの細い線でイラストが描き込まれてる♥ 端から端までゆっくり移動しながらアート作品を鑑賞してね😊

ラブアート

5 LOVE Art

住所：3377 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
時間：グランド・キャナル・ショップスに準ずる

Rina's インスタ映えPoint♥

ショッピングモールの中だからクラッシュデニムとベアトップで移動しやすく♪ 赤いLOVEアートにあわせてトップスも赤♥

広場に現れた巨大な愛のオブジェ♡

グランド・キャナル・ショップスの中にある広場。その奥にそびえる巨大なオブジェが「LOVEアート」♥ 触ったり腰掛けたりもできるから、いろんなパターンで写真を撮って楽しんで😊

ショッピングモール編

PHOTO SPOT 3

Shopping Mall

ラスベガスに免税店はないけど、アメリカ発のブランドは日本の半額近い値段で買えることも♪ 今回はテーマ性のある2つのショッピングモールをご紹介✧

Rina's インスタ映え Point♥

動きやすく、どんなモールの雰囲気にもあうようRadyのTシャツでカジュアルに♪ ベガスにいながらイタリア旅行気分☺

まるでイタリアの水の都にいるかのよう♥

ベネチアンホテルの中にあるモールで、内装はイタリアの水の都がテーマ★ 天井にはキレイな空が映し出されていて、その景色も時間によって変わる♪

絶対に美味しいってわかってる定番のm&m'sとKisses、あとは現地感のあるラスベガスデザインのチョコいろいろ♥ お土産用だよ♪ 丸い手のひらサイズのラスベガス缶は、中に小さいチョコがいくつか入ってるかと思いきや、大きな1枚チョコだったっていうオチつき(笑)。

莉菜が買ったもの♥

ボルスパのアロマキャンドルは、ライチとカシスの上品な香り「バンジョーレライチ」♥ $12

ヴィクシーの新作ボディミスト。レオパード柄がかわいくて2本購入した♥ 各$18

ヴィクシーのボディローションも2本買い✧ 片方はお土産かな☺ 各$18

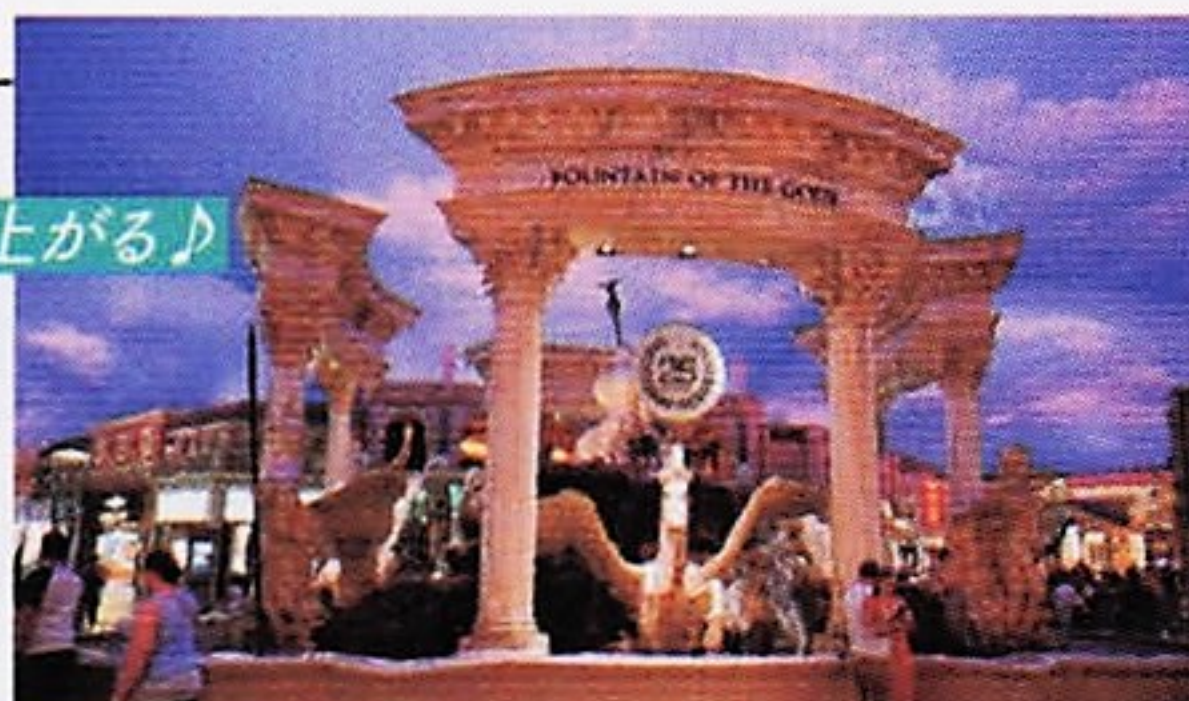
日本未上陸のマークバイジェイコブスのコスメライン♪ ペンシルシャドー☺ 各$34

グランド・キャナル・ショップス

7 The Grand Canal Shoppes

住所：3377 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
営業時間：日～木10～23時、金・土10～24時
HP：http://www.grandcanalshoppes.com/
Facebook：@TheGrandCanalShoppes
Instagram：@grandcanalshoppes

全く異なる内装で気分が上がる♪

→広場は古代ローマの外の景色✧ 天井にはキレイな空模様♪ ↓吹き抜けは、世界観を活かし豪勢な建物の中をイメージ♥

独特な空の色に魅せられる✧

ホテル「シーザースパレス」にあり、彫刻のような美しい古代ローマ風建築が特徴的なショッピングモール☺

Rina's インスタ映え Point♥

この日はロイフラのパーカーを主役にしたよ♪ RuuAのぺたんこサンダルで機動力UP★ 吹き抜けの螺旋階段は迫力満点♥

フォーラムショップス

8 The Forum Shops

住所：3500 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
営業時間：日～木10～23時、金・土10～24時
HP：http://www.simon.com/mall/the-forum-shops-at-caesars-palace
Facebook：@ForumShops
Twitter：@TheForumShops
Instagram：@theforumshops

莉菜が買ったもの♥

チューブはリップをふっくらさせてくれるプランパー、スティックはマットリップグロス♪ どちらもヴィクシー♥

クリアピンクがかわいいポーチセット★ ヴィクシーでたくさんお買い物してるな(笑)。

ヴィクシーはショーツのはき心地が良くて、行くとついつい買っちゃうんだよね☺

M・A・Cのマットリップ♥ ビビッドな赤い色が欲しくて☺ $17.50

こっちのヴィクシーでもお買い物した♪ 使い勝手良さそうな、ポーチの2個セット★ $38

グッチでお気に入りのサングラスを発見！ 黒を持ってるんだけど、白もGET♥ $1,035

かわいいものが多すぎて物欲が止まらない♥

それ以外のお店で買ったもの♥

ニベアの小さい青缶はいろんな人に渡す、バラまき土産用にまとめて買った♪

バーツビーズのはちみつリップクリームはうるうるになるよ♪ ドラッグストアで買えるから、手に入れやすい★

ピンクのキラキラミニペンはばら撒き土産にABCマートで調達♪ ABCマートは日本円が使えるから助かる☺

フィジシャンズフォーミュラのフェイスパウダーを購入♪ ヌーディーな4色ハイライトだよ✧ $14.95

見た目は同じ丸いパッケージだけど、右はボディバターで、左はフリスク的なラズベリー味の清涼菓子だよ★

ボディクリームたち♪ ABCやスーパーで買えるプチプラ品だから、滞在中にホテルで使ったりするよ♥

やっぱ"ラスベガス"って入ってるものが欲しくて☺ 灰皿だけど吸わないから、小物入れにでもしようかな♪

ヘアメイクさんに絶対すすめられる目薬★ 日本じゃ買えないから、海外に行くとGETするようにしてる✧

ホテル編

PHOTO SPOT 4 Hotel

ラスベガスのストリップストリートはホテルだらけ♪　テーマ性のある個性的なホテルが多いよ✧　宿泊料金が変動しやすいから、比較する余裕を持って予約してね♥

Rina's インスタ映え Point♥

ラスボアのガウンを羽織ってゆったりモード✧　こんな非日常的な部屋に泊まれたら、シャッター切る手が止まらなくなる

トロピカーナ ラスベガス

★9 Tropicana Las Vegas

住所：3801 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
HP：http://www.troplv.com/
Facebook：@troplv
Twitter：@TropLV
Instagram：@troplv

南国風プールを構えるモダンなホテル✧

白をベースカラーにした、清潔感があってモダンなホテル★　エントランスホールにカジノテーブルとスロットが置いてあってベガスらしい♪

Sweet Room

広すぎるスイートルーム♥

入るとすぐソファーやテーブルのある広い空間が目に入ってくる★　その部屋の左右にひとつずつベッドルームとバスルームがあって、カップルはもちろん家族でも♥

COME and DRINK

グルメ編

PHOTO SPOT 5 Gourmet

旅で欠かせないのは、その土地ならではの美味しいご飯！　ラスベガスらしいフォトジェニックなご飯たちをお見せしちゃいます♪　こんな時くらいカロリーなんて気にしない

バッカナル・ビュッフェ

★11 Bacchanal Buffet

住所：3570 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
営業時間：月～金7時30分～22時、土・日8～22時
HP：https://www.caesars.com/

世界各国の料理を好きにチョイス★

アメリカだけでなく、日本、中国、にイタリアなど、世界各国の料理が勢ぞろい♪　食材も豊富で魚、肉、野菜とよりどりみどりだよ✧　全種類食べることができるかな？

Rina's インスタ映え Point♥

好きな料理を好きなだけ載せて、自分だけのオリジナルプレートを作ろう♪　素敵な写真になるかどうかは、自分のセンス次第

甘うまスイーツ出揃いました♥

プチケーキにグラノーラ、自分でトッピングできるアイス、クレープと、目移りするくらい種類が豊富だから、胃袋はほどほどに空けておくことをオススメします

ワインといただくイタリア料理♪

グランド・キャナル・ショップスの中にあるのは、人気の創作系イタリアンレストラン✧

Rina's インスタ映え Point♥

SLYのキレイめワンピで着飾ってお食事へ♪　お肉やパスタはもちろん、見た目も味も特にお気に入りなのは右のカプレーゼ♥

ズッキーニの揚げ物でさっぱり✧

お芋みたいに見えて、実はズッキーニ★　揚げ物だけど、味はシンプルでさっぱり食べやすい♥

オットー エノテカ ピッツェリア

★10 OTTO Enoteca Pizzeria

住所：3377 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
営業時間：11～23時
HP：http://ottopizzeria.com
Facebook：@OttoLasVegas
Twitter：@OttoLasVegas
Instagram：@ottolasvegas

ベネチアの景色とともにお食事を♪

中の席は落ち着いた雰囲気で、テラス席はベネチアの空気を味わいながら食事ができる♥

元オーナーが作った現オーナーへのギフト。

現オーナーが好きな豚肉とワイン・アヴェルナをソースとして使ったオススメのメイン料理✧

ベーシックなものほど良さがわかる♥

アマトリチャーナはシンプルなトマトのパスタだからこそ素材の良さや美味しさが伝わる♥

レモンケーキにジェラートを添えて♪

添えられているのは珍しいオリーブオイルのジェラート♥　甘すぎない大人のドルチェだよ

Night view

ちなみに外観が
フォトジェニックな
ホテルもたくさんあるよ♥

テーマはずばりNY!

トロピカーナの斜向かいにある「ニューヨークニューヨーク」。他にもパリっぽいホテル、お城っぽいホテルもあるよ♪

Bathroom

アメニティまでハイクラス✧

スイートルームのアメニティはブルガリ♥　備品ひとつとってもリッチ✧

ベガスの夜景と一緒に入浴♥

眺めのいいジャグジーつきのバスタブは、小柄な女性なら身体が伸ばせるくらい広い★　シャワールームは隣接してるよ♪

Bedroom

ゴージャスな黄金ベッドルーム✧

入り口から見て右手にあるのが、黄金に輝くベッドルーム✧　左手にあるベッドルームはモノトーンのシックな空間で、どちらもダブルベッドだよ♪

Poolside

Rina's インスタ映え Point♥

少し前にネットで買ったけど着る機会がなかった水着がようやく活躍♪　プールサイドのテントやソファーは要予約だよ♥

トリコロールカラーのオシャレプール✧

南国リゾート風のプールは、宿泊客で賑わう人気スポット♪　陽がよく当たるから、日光浴するにももってこい★

バーカウンターで大人な夜♥

部屋の奥にはバーカウンターが設置してあり、インテリアに合わせた大人っぽい赤いグラスが置いてある。外に飲みに行くのもいいけど、部屋でゆっくりお酒を嗜むのも◎✧

---

13 カーソンキッチン Carson Kitchen

住所：124 S 6th St, Suite 100,Las Vegas
営業時間：日～水11時30分～22時、木～土11時30分～23時
HP：http://carsonkitchen.com
Facebook：@CarsonKitchen
Twitter：@CarsonKitchen
Instagram：@carsonkitchen

Rina's インスタ映え Point♥

実はこれ、きゅうりのお酒（笑）。日本じゃなかなか出合えない料理やお酒に出合えるのも魅力的だよね♪　ぜひ味わってみて♥

ダウンタウンの奥に店を構える★

ダウンタウンを散策してたくさん歩いたら、女性に嬉しいオーガニックなお店で空腹を満たそう♪

オーガニックにこだわってる✧

カーソンキッチンはオーガニックなお店だけど、決してヘルシーなだけでなく、アメリカらしさも満足感も得られるレストランだよ♥

前菜のサラダで野菜も摂取★

少なくなりがちな野菜もしっかり摂れるビーツのサラダ♪　ブドウと山羊のチーズがアクセントになってる♥

ピザやチキンで食欲を満たす★

お肉やがっつりしたものが食べたい！って方も満足できるメニューが充実してるよ♥

馴染みのある食べやすい魚✧

日本人にもなじみ深いスズキをグリルにしてレモンやハーブで味付けした食べやすい一皿

12 ロバート・アーヴィンのパブリックハウス レストラン Robert Irvine's Public House Restaurant

住所：3801 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
営業時間：日～木11～23時、金・土11～24時
HP：http://www.troplv.com/

ザ・アメリカンなものが食べたいなら✧

トロピカーナホテルの1階にあるレストランで、メニューはどれもアメリカらしくボリュームたっぷり★　頼み過ぎには注意してね！

期待を裏切らないこのボリューム！

トマホークリブアイチョップは、日本で想像するよりも数倍大きくてジューシー♪　メインはシェアする前提で頼んだ方が失敗しないよ

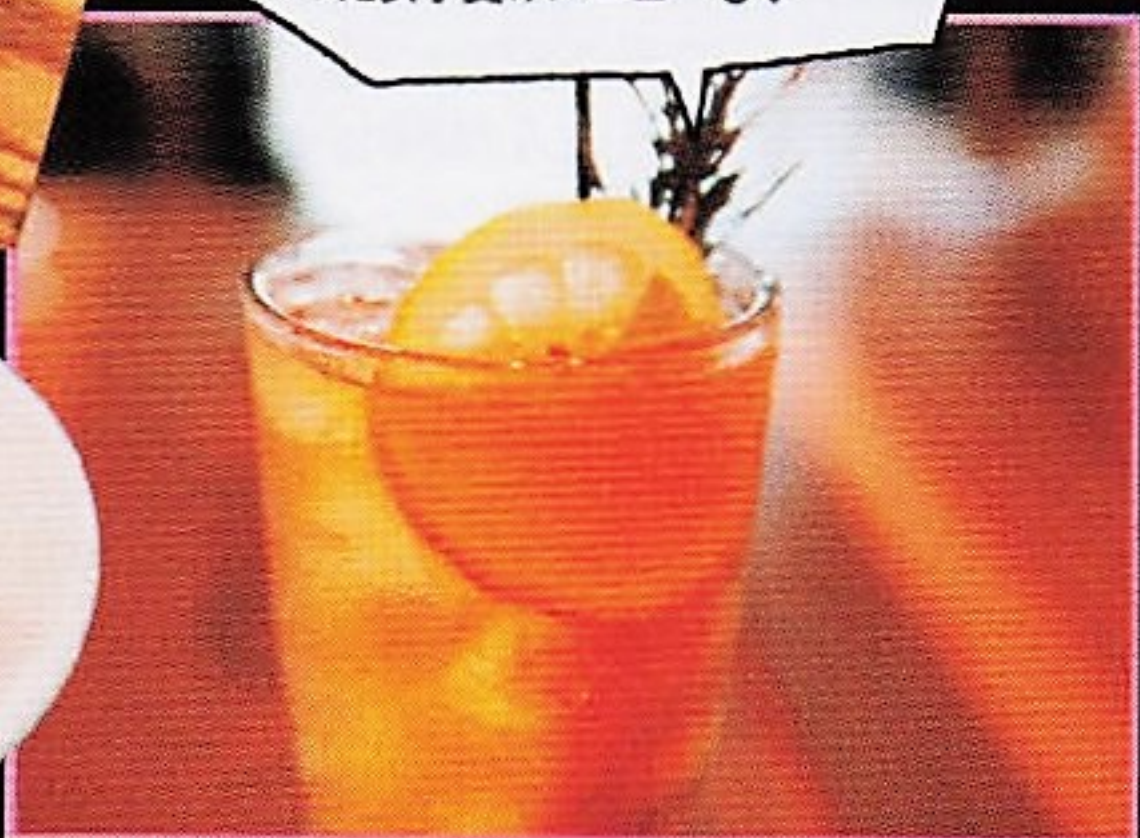
つけあわせも充実してる♪

チキン自体も大ボリュームだけど、お肉類にはマッシュポテトがついてきて、これがまた絶品♥　ハンバーガーもシェアしてハッピー♥

Rina's インスタ映え Point♥

ボリュームだけじゃなく、ローズマリーが添えられたカクテルや、見た目からピンクなレモネードといった女子受けメニューも♥

ウェディング編

PHOTO SPOT 6

Wedding

ラスベガスの魅力の一つとして挙げられるのがウェディング♥ ハリウッドスターがこぞって挙式をした、"セレブ婚の地"として有名なベガスで元担ぎ

Rina's インスタ映え Point♥

これはチャペルに着て行かなかったほう♥ どっちのドレスも素敵ですごく悩んだ!! こっちは腕周りのシルエットがかわいい

サイズを見ながらドレス選び★

お店にはプリンセス、マーメイドを始め、形や生地の違う多種多様なドレスがあるよ♥ お気に入りを選んだら、サイズをチェックしてもらって試着✧ 微調整もしてくれる♪

一度はなりたい、純白の花嫁♥

挙式の予定がなくても、予約しておけばドレスの試着と式場での写真撮影ができるよ♪ 女子同士でも♥

男性用お子様用も充実してる♪

店内には男性用・お子様用の衣装もあるし、カラードレスも揃ってる♥ ここならお気に入りの一着が見つかるはず

レンタドレス アンド タックスショップ

14 Renta Dress and Tux Shop

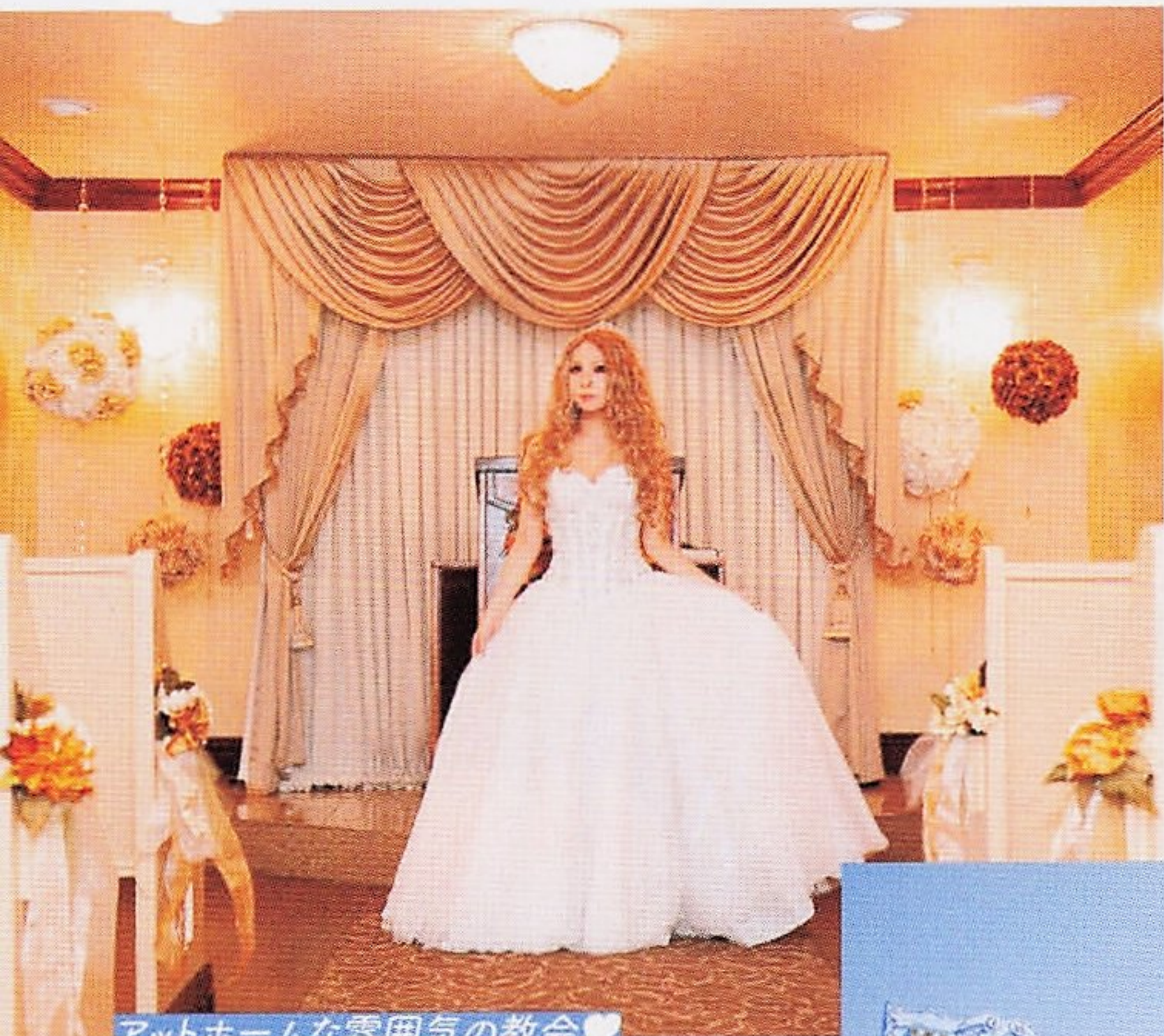
住所：618 S 6th St,Las Vegas 営業時間：月～土10～18時、日11～16時(要予約)
HP：http://rentadressandtux.com
Facebook：@rentadressandtux　Instagram：@rentadress

グレースランド ウェディング チャペル

15 Graceland Wedding Chapel

住所：619 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
営業時間：9～23時(要予約)
HP：https://www.gracelandchapel.com
Facebook：@GracelandChapel
Twitter：@GracelandChapel

Rina's インスタ映え Point♥

実際に着て行ったのは、生地にラメやスパンコールがついていてキラキラしてるドレス✧ ラスベガスの強い日差しで輝いてた♥

アットホームな雰囲気の教会♥

優しいオレンジの光が暖かい落ち着いた雰囲気のチャペル。もちろん体験じゃなく本当に挙式をすることもできるから、こんな素敵なチャペルで永遠の愛を誓い合うのも◎♥

外観は爽やかなブルー✧

創業50年以上の老舗チャペルは、戸建ての小さな教会で、外観も愛らしい♥ ラスベガスの人にも根強い人気があるチャペルだよ♪ 体験だけでもぜひ行ってみてね

エルヴィスと記念撮影★

今では当たり前になったエルヴィスのそっくりさんが登場する演出は、グレースランドチャペルが始まり♪ レンタドレスで借りたドレスを着用し、一緒に写真が撮れるよ♥

優しくてフレンドリーなオーナーさん♪

まるで娘の嫁入りを祝うかのような優しい顔立ちの男性はチャペルのオーナーさん✧ ウェディング体験は内容によって金額が変わるから、事前予約のときに確認してね♪

コスパ最強!! 100円均一ネイルグッズ

お金をかけずに自分ネイルをキュートに仕上げるグッズがいっぱい

セルフ派はもちろんサロン派も価格を気にせずついつい買っちゃう、そんな激安&カワイイ100円均一ネイルグッズをご紹介♥

PHOTO_Kazuhisa Niitsuma EDIT&TEXT_Mai Komuro

自慢したくなる激安セルフネイル♥

インスタやSNS、キュレーションサイトなどで話題沸騰中、"100円"ネイルグッズを大特集♪ サロンに行くのもいいけど、DIY感覚で自分ネイルを楽しみたいなら今すぐ100円均一ショップへGO ネイルポリッシュはもちろん、ケアグッズやシール、パーツなど「これ、本当に100円!?」ってアイテムが盛りだくさん！ お高いネイルシールは使いづらいけど、コレなら失敗しても惜しくない そんなコスパ最強の大ヒットアイテムが大集合

Can★Do
www.cando-web.co.jp/

Seria
www.seria-group.com/
☎0120-188-581

ダイソー
www.daiso-sangyo.co.jp/

ネイルケアやパーツをセットするアイテムまでお役立ち100円道具♥

ドットペン
先っぽにポリッシュを付けて、ドットやハート、花柄などをお絵かき

ネイルアートピンセット
スタッズやストーンなどの細かいパーツやシールを貼るのに使うよ♥

プッシャー&カッター
プッシャーとカッターがセットに これ1本で甘皮の処理は完璧

立体爪磨き
持ちやすさにこだわった、スティックタイプのネイルファイル

ネイルスタッズラインステッカーラウンド
ボールがライン状に連なっているから、真っすぐキレイに貼ることができる♪

ネイルアートシールゴールドドットライン
1本使いのシンプルでも組み合わせでも、クールな印象をプラス

ネイルパーツシールフェザー
ブルー×フェザーパーツがネイルを爽やかに飾る3Dシール。位置を決めて貼るだけでプロ級の仕上がり♥

ネイル無双勃発!? 日々進化するポリッシュがズラリ

エスポルールネイル
日本製。イエローやベージュなど1色でも使えるカラーが30種以上もあるよ

ピールオフマニキュアイエローベージュ
除光液要らずで、ペリペリッと簡単にはがせるのが人気の理由

リキュールネイルプラム
透明感のあるカラーが人気 ティント風の仕上がりになるよ♥

シュガーネイルソーダ
お砂糖たっぷりスイーツみたいになるポリッシュ。全12色

ネイルエナメルMギャラクシーナイト
紺色×ラメがキラキラの宇宙をイメージしたネイルポリッシュ★

サロンネイルダークレッド
ベストコスメ受賞
太軸ブラシで塗りやすく、発色の良さがまるでサロン風の仕上がりとクチコミから大ヒット♥

ワンポイントでもキュートに仕上がるネイルを飾るオススメアイテムたち

Ⓐホイルネイルシート オーロラ
Ⓑしずくタトゥーネイルシールべっ甲柄
Ⓒネイルシールぷっくり手描き風
Ⓐざっくりと傷をつけるように転写させるだけの簡単シート 全6種類。Ⓑクリアベースの上に貼ると透明感のある大人べっ甲柄に♥ 部分使いしてもOK。Ⓒニコニコマークや♥などワンポイントで使いたいシール★ スマイル柄とネコ柄の2種類

ネイルパーツ9色クラッシュホロ
アートするのに欠かせないホロが、贅沢に9色も入ってるよ

ミラーネイルパウダー シルバー
ジェルにこのパウダーを塗布してこするだけでミラーネイルに

ネイルスタンプスタンパーセットポイント
New

ネイルスタンプ4コケティッシュキャット
プレートの好きな柄にマニキュアをつけて、スタンパーに転写させて。ベースカラーを塗ったネイルにスタンプすると柄がキレイに写るよ♪

シェルフレーク
ジェルネイルやレジンへの埋め込みに
細かさに定評のあるフレーク♪ 指先に散らしてグラデーション風にアレンジしてもGOOD

クラッシュシェルマーメイド
売り切れ店続出!!
天然の貝殻をジェルネイルに振りかけるだけ ラメよりナチュラルに光をキャッチするよ★

※このページ内で紹介したアイテムを全部まとめて1名にプレゼント。応募方法はP142へ。掲載商品は取材時点のものであり、現在は取り扱いがない場合があります。

全部1,000円以下！

（全部本音でリポート♥）

本当に使えて安いコスメを根こそぎチェック！

安くてもいいものはいい。わかっちゃいるけど失敗するのは
イヤだから、代わりに私たちが使ってみました♥

安くても優秀なコスメはあるの？　ということで、やってみましたコスメのお試し会♥　しかも全部1,000円以下というプチプラ縛りでスタート✧
この企画のプロセスは、姉のYouTubeチャンネルでも見られるよ◡̈

PHOTO_Yoshinobu Bito　HAIR_Anri Mitsuishi　EDIT&TEXT_Marika Koizumi

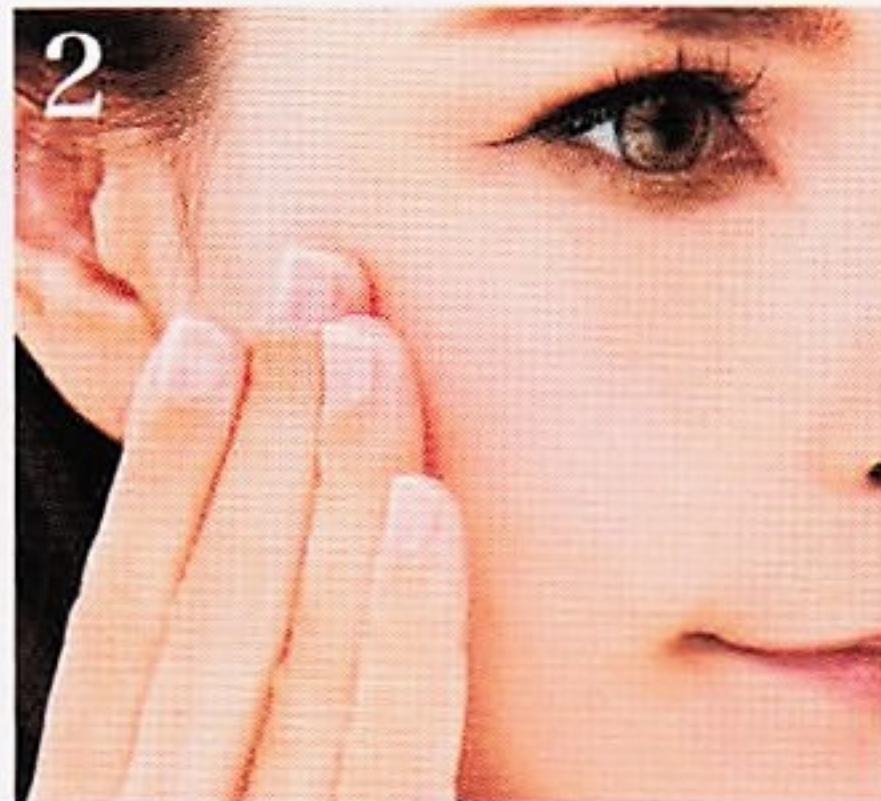
発色とツヤ感で良し悪しが決まる Cheek

血色よく見せたいから、キレイに発色してくれることが大前提！　また、粉っぽいチークは安く見えるので、しっとり感も重要項目♥

本当に普段使いしてるくらいお気に入りのアイテム✧

TOKYO NADESHIKOブロガー
（37歳／東京都）
バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん

PROCESS

1 頬骨を中心に指でON！
最初は気持ち少なめにチークを指に取って、頬骨の高めの位置にポンポンと置いていくよ✧

2 指のお腹で伸ばしていく
指のお腹で頬骨にのせたチークを外へ伸ばす✧　このとき、色が薄いと感じたらチークを足すよ♥

3 スポンジで丁寧に叩きこむ！
ドラッグストアとかで売ってるスポンジを使って、優しくポンポン叩きこんで馴染ませるよ◡̈

完成！
じんわりした自然な色♥
伸びのいいクリームチークだから、内側からにじみ出てきたような発色♥　秋っぽい赤がかわいい◡̈

使用アイテム
キャンディドール キャンディリップ&チーク フラミンゴピンク¥990／T-Garden

使用感

発色	★★★☆☆
ツヤ	★★★☆☆
使い心地	★★★★☆

真っ赤すぎない自然なカラー♥
見た目ほど赤くはないかな。肌に馴染むちょうどいい色だった♥　塗り心地はクリーミーで伸びがよくて使いやすかった！

顔色を明るく見せてくれるガーリーピンク♥

美容室経営&アクセサリーデザイナー
（29歳／東京都）
既婚・子供なし
大城あいさん

PROCESS

1 最初にチークをのせる位置を確定✧
チークって一歩間違えると大変なことになるから、位置を決めておくよ。私の場合は頬の高いトコ♥

2 チークは横長ナナメにのせるよ✧
ニコって笑ったときに高くなる、頬骨の上のほうにON！　内側から外に向かって伸ばす♥

完成！
ナナメに伸ばすと若く見えると思う✧
頬の高い位置にナナメに伸ばすことで、リフトアップ効果があると信じてる♥　見たままの発色でキレイ✧

使用アイテム
キャンディドール キャンディパウダーチーク ストロベリーピンク¥990／T-Garden

使用感

発色	★★★★★
ツヤ	★★☆☆☆
使い心地	★★★★☆

見たままふんわり発色だった♥
朝メイクすれば、発色が1日もつ♥　ほぼ見たままの色が出るし、かなり使えそう✧　パウダーなのでツヤ感はあんまりかな★

大人っぽくて甘い♥ 不思議な発色がクセに✧

主婦&投資家
（27歳／埼玉県）
既婚・子供なし
菜採 梓さん

PROCESS

1 まずは濃いめの2色をMIX♥
下の段2色をMIXしながらブラシに取って、頬骨に沿ってのせる♥　ナナメに伸ばすよ✧

2 発色を見ながら微調整していく◡̈
物足りないと感じたら、右下の濃い色を上から重ねることで、より発色をよくしていく♥

完成！
赤とピンクの中間みたいな発色だよ◡̈
今回はマットにしたくて、あえてパール部分は未使用！　しっとり大人な仕上がりになって大満足♥

使用アイテム
セザンヌ ミックスカラーチーク 04ローズ系¥680／セザンヌ化粧品

使用感

発色	★★★☆☆
ツヤ	★☆☆☆☆
使い心地	★★★☆☆

4色入りだから使いやすそう♥
左上のパール多めのカラーは、ハイライトとして使えそう！　大人っぽい発色もいい感じで、これからの時期にピッタリ◡̈

1番盛りたいパーツがココ♥ Eye

アイシャドー、アイブロー、アイライナーまで幅広いアイテムをお試ししたよ♡ パッと見の印象を決めるパーツだから盛らなきゃね♥

涙袋を強調してくれる上品キラキラライナー✧

広島の看護学生
(32歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

PROCESS

完成!

OPEN

CLOSE

目元が自然と華やかになる発色✧
そもそも涙袋があんまりないんだけど、このライナーを使うことで目元に立体感が出て盛れた♥

1
目頭側にラインを細く引くよ♥
ハイライト的な効果を狙って、下まぶた目頭1／2にラインを描く✧ なるべく細く描くように意識。

2
綿棒でボカして馴染ませる✧
描きっぱなしだと濃すぎるので、綿棒で軽くボカす♥ 涙袋まで広げて、ぷっくりして見える効果も狙うよ✧

使用感
発色……★★★
ツヤ……★★
伸びのよさ……★★★★

柔らかいのに折れにくくていい♥
白すぎず、肌に馴染みやすい色✧ ツヤ感は控えめで、自然な感じだよ♡ 芯が適度に柔らかいから描きやすいのも嬉しかった！

使用アイテム
カラー ショー ライナー BE-1¥1,000／メイベリン ニューヨーク

美人顔を作る決め手はふんわりキリリな太め眉✧

エステティシャン
(27歳／埼玉県)
独身・子供なし
水原 乙さん

PROCESS

1
眉尻側をもう少しクッキリ濃いめに✧
自眉はしっかり生えてるほうだから、もともとのまゆげを生かしつつ眉尻だけ少し濃く描き足す♡

2
描いた部分が浮かないように馴染ませて
手持ちのスクリューブラシを使って、全体的にボカして馴染ませる♡ ブラシを細く動かすよ♥

完成!
キリッと上がった理想の太眉が完成✧
程よく太くて、シュッと上がったまゆげが完成♥ ボサボサすぎず、キレイな形になった♡

使用感
発色……★★★★★
ツヤ……★
伸びのよさ……★★★★★

ペン先が角になってて描きやすい♥
初めてペン先がナナメにカットされたペンシルを使ったけど、とっても描きやすい♡ 色も描きやすさもすべて理想的で言うことなし♥

使用アイテム
ファッションブロウ パウダーインペンシル BR-2¥1,000／メイベリン ニューヨーク

ラメとは違う濡れたような上品なツヤ感をプラス✧

PROCESS

1
アイホールに直接のせる♥
まぶたにチップで直接塗っていく♥ ベタッとつきすぎないように、あらかじめ量を調節しておくよ✧

2
指で均一に馴染ませる✧
指のお腹を使って馴染ませていくよ♡ ムラにならないように意識しながら、スルスルと伸ばしていく♥

3
二重幅に同じ色を重ねる！
立体感を出したいので、同じアイテムを二重幅に重ねる♥ このときもたくさんつきすぎないよう注意。

4
同じく指で馴染ませる
自然なグラデになるよう、指を使って馴染ませる♥ 目のキワが1番濃くなるように気をつけながらポンポン♡

5
下まぶたもツヤツヤに
下まぶたのキワ4カ所くらいに、ちょんちょんって置いてから綿棒でムラにならないようにしっかり伸ばすよ♡

完成!

OPEN

CLOSE

秋っぽさを感じる深みのある色♥
角度によってキラキラ感が変わる繊細なパール入り♡ 密着するから二重の溝にたまりにくい✧

使用感
発色……★★★
ツヤ……★★★★
伸びのよさ……★★★★

重ねれば重ねるほど濃く発色✧
濃くしたい場合は何重にも塗り重ねればOK✧ 柔らかいテクスチャーだからスルスル伸びるし、ツヤ感もキレイに出るので◎！

使用アイテム
スウィーツ スウィーツ スパークリングアイグロス 08¥900／シャンティ

ふんわり優しい顔になれる
絶妙な暖色系カラー♪

PROCESS

1
アイホールに薄いブラウンをON♥
右上のシャドーをアイホールにのせる✧。黄味の少ないブラウンで目元のくすみがなくなるよ♥

2
キワには濃いブラウンでグラデに✧
上まぶたと下まぶたのキワに、右下のシャドーをON♥　若干パープルがかった濃いめブラウン✧

3
涙袋を強調させるキラキラシャドー✧
左上の薄いピンク色のシャドーを下まぶたにのせるよ。涙袋まで伸ばして、ふっくらさせる✧

完成!

OPEN

CLOSE

ほんのりと淡いカラーのグラデが完成♥
甘すぎず大人っぽすぎず、ちょうど中間の発色✧。使いやすいカラーがセットになってる感じ♥

使用感
発色……………………★★★★★
ツヤ……………………★★★★★
伸びのよさ……………★★★★★

もう少しラメ入りだったら完璧！
発色はいい感じ♥　右下のブラウンシャドーに、もう少しラメ感があったら個人的に完璧だった😊　チップも使いやすかったよ✧

使用アイテム
セザンヌ エアリータッチシャドウ05￥680／セザンヌ化粧品

しっとりしたツヤ感が出る
新感覚のアイシャドー✧

PROCESS

1
アイホール全体にシャドーをON！
指のお腹にシャドーを取って、まぶた全体に薄く伸ばす♥　ヨレないように気をつけるよ✧

2
目の下にもしっかり塗り重ねる✧
下まぶた1／3くらいに同じシャドーをのせるよ✧。指にとって、ポンポンとラフに馴染ませる。

3
上まぶたのシャドーとつなげる✧
①でアイホールにのせたシャドーと②のシャドーが目尻側で繋がるように、指で馴染ませる✧

完成!

OPEN

CLOSE

品のあるキラメキがたまらない♥
重ね方次第でグラデにもなるし、グラデにしないで単色塗りにしてもきっとかわいいと思う♥

使用感
発色……………………★★★★★
ツヤ……………………★★★★★
伸びのよさ……………★★★★★

見た目よりも肌馴染みがいい！
普通のパウダーシャドーとは違って、しっとりした柔らかいテクスチャーだから馴染む♥　オレンジとゴールドの中間っぽい発色✧

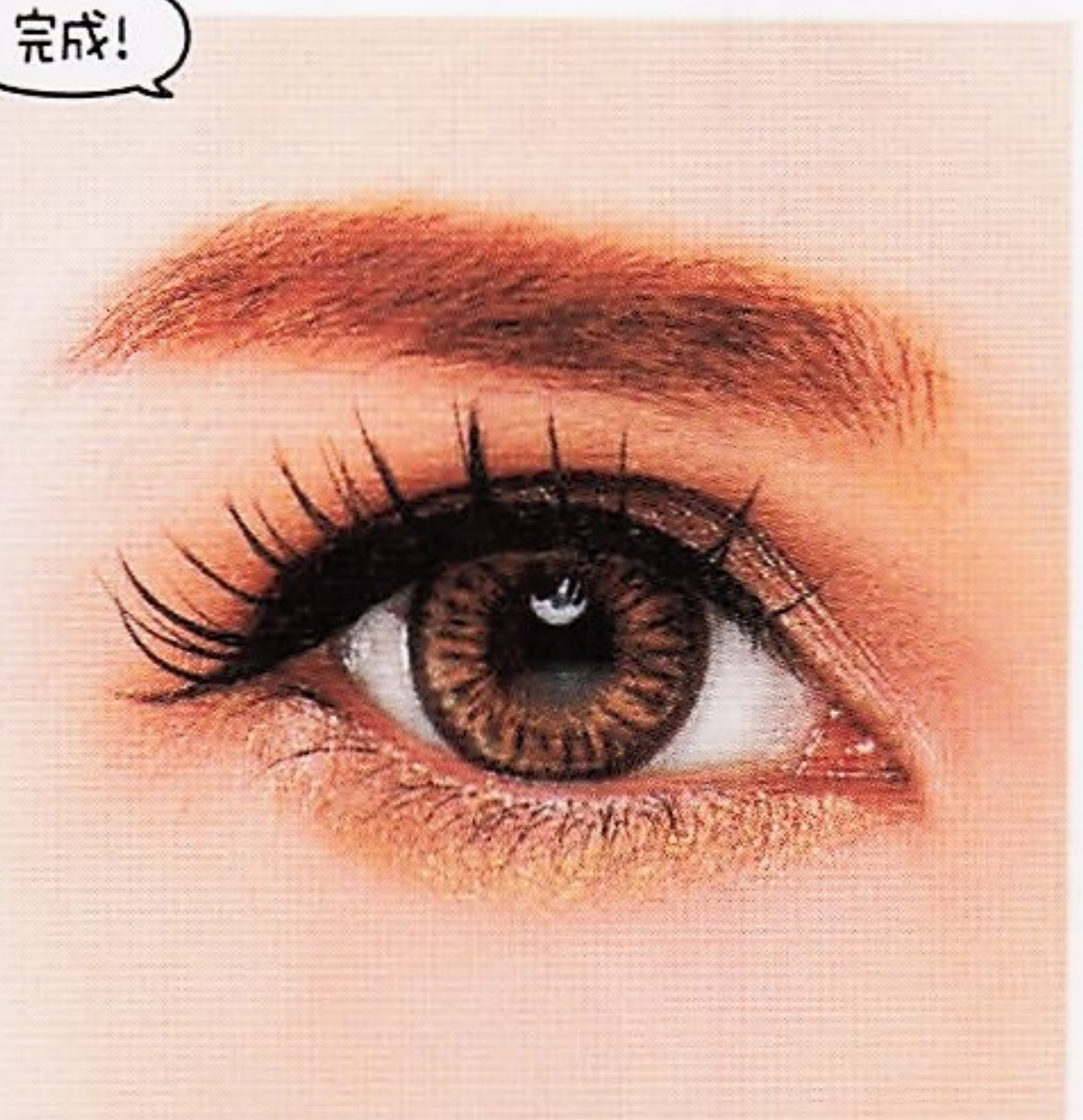
使用アイテム
ディア マイ エナメル アイトーク OR201￥800／エチュードハウス

自然と顔が明るく見える
魔法のアイライナー♪

PROCESS

1
目の下全体にラインを引いていく✧
目の下全体にアイライナーをON♥　ペン先が細いから、キワにピンポイントで入れられる✧

2
自然に見せるために綿棒でボカすよ✧
ラインを引いたら、肌に馴染むように綿棒でボカしていく♥　このひと手間で自然な仕上がりに✧

完成!

キラキラ ラインでアンチエイジング✧
肌馴染みのいいゴールドライナーを使えば、やりすぎ感のないキラキラ感が演出できるよ😊

使用感
発色……………………★★★★★
ツヤ……………………★★★★★
伸びのよさ……………★★★★★

目元が明るく見える嬉しいアイテム
かなり発色がよかった！　ツヤ感もとてもいいし描きやすいんだけど、芯が柔らかいあまり描いてる途中で2回折れちゃった(笑)。

使用アイテム
メイベリン カラーショー ライナー GD-1￥1,000／メイベリン ニューヨーク

COLORSHOW

色々変えたいから
たくさん欲しい♥

Lip

その日のコーデや気分に合わせて変えたくなるのがリップ♥　つまりたくさんあっても困らない！　むしろ質より量が欲しくなるアイテム

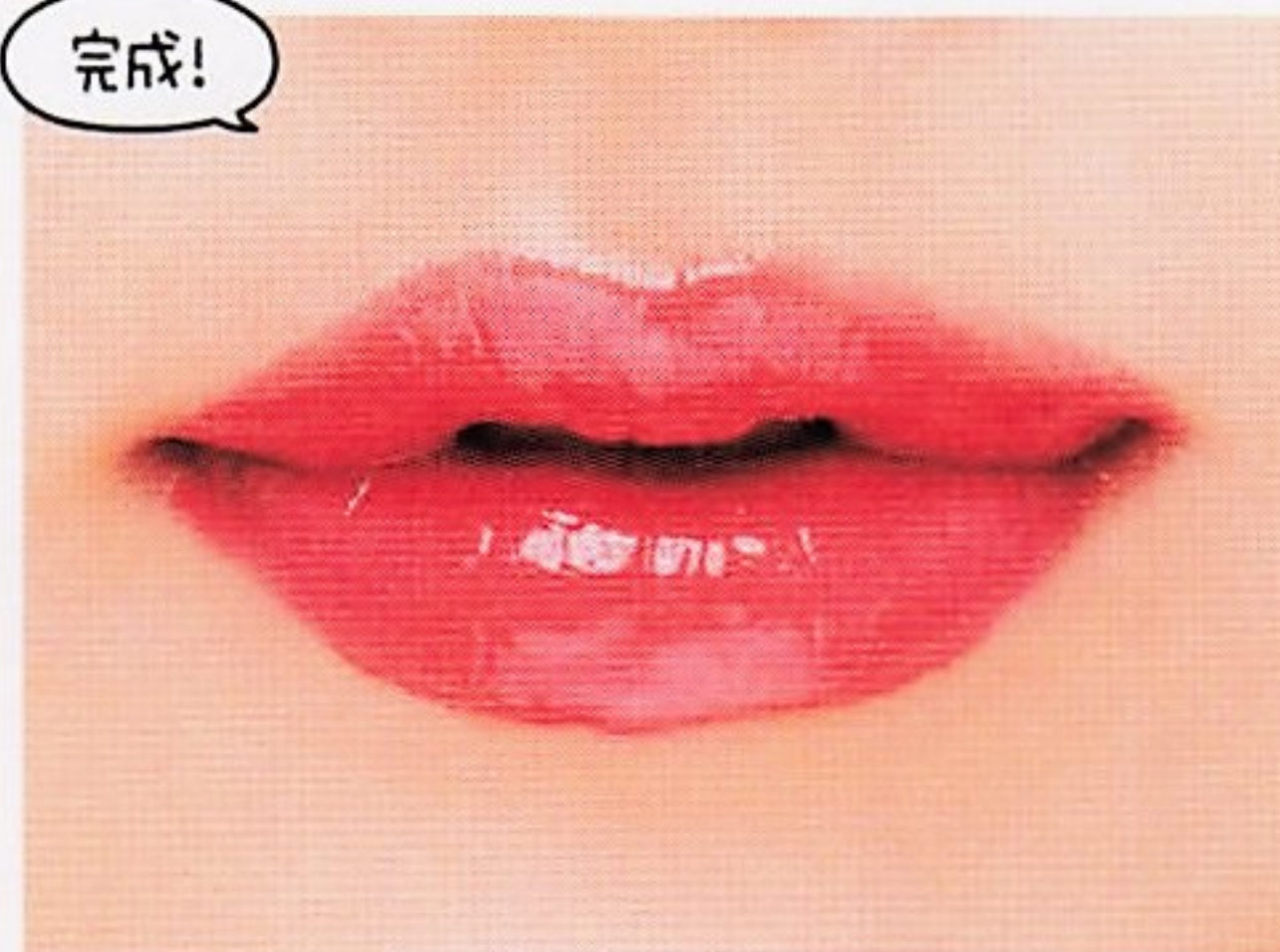
ナチュラルなのに華やか♥
大人っぽいローズピンク

使用アイテム
キャンメイク キャンディラップ リッチカラー 01￥580／井田ラボラトリーズ

使用感
発色……………★★★★
ツヤ……………★★★★
塗りやすさ……★★★★
みずみずしい塗り心地がいい♥
キャンメイクのリップって、プチプラなのにクオリティ高いよね。このグロスも発色いいし、塗りやすくて優秀だった♥

PROCESS

1 最初に余分な液を取ってから塗るよ
最初に唇の輪郭をチップの先端できっちり取りつつ塗っていくよ　ハミ出さないように注意！

2 真ん中に塗り重ねてぽってりさせる♥
全体的に塗れたら、唇の中央部分に重ねて、立体感とぽってり感をプラス。最後に馴染ませるよ。

完成！
口紅なし、グロスだけでこの発色！
1本だけで、こんなにしっかり色づくなんてスゴイ！　発色もキレイだしツヤ感もいい感じ♥

ケバくならない深い色は
これからの時季に使える♥

使用アイテム
キャンメイク キャンディラップ リッチカラー 03￥580／井田ラボラトリーズ

使用感
発色……………★★★★★
ツヤ……………★★★★
塗りやすさ……★★★★
ティント処方で落ちにくい
発色バツグン。ベタベタしすぎないから塗り心地もいい感じ♥　ティント処方だから、発色が長持ちするのも嬉しいポイント

PROCESS

1 ムラにならないよう全体に塗るよ
オーバーにならないように気をつけながら、唇全体にしっかりグロスを塗っていくよ

2 真ん中だけに塗り重ねてぽってり♥
最後、真ん中だけに塗り重ねることでぽってりしたリップを演出。うまく馴染ませれば完成。

完成！
こっくりカラーは秋冬に大活躍
グロスだけでこんなにキレイに発色するなんてビックリ！　濃密なカラーで大人っぽい雰囲気に仕上がるよ

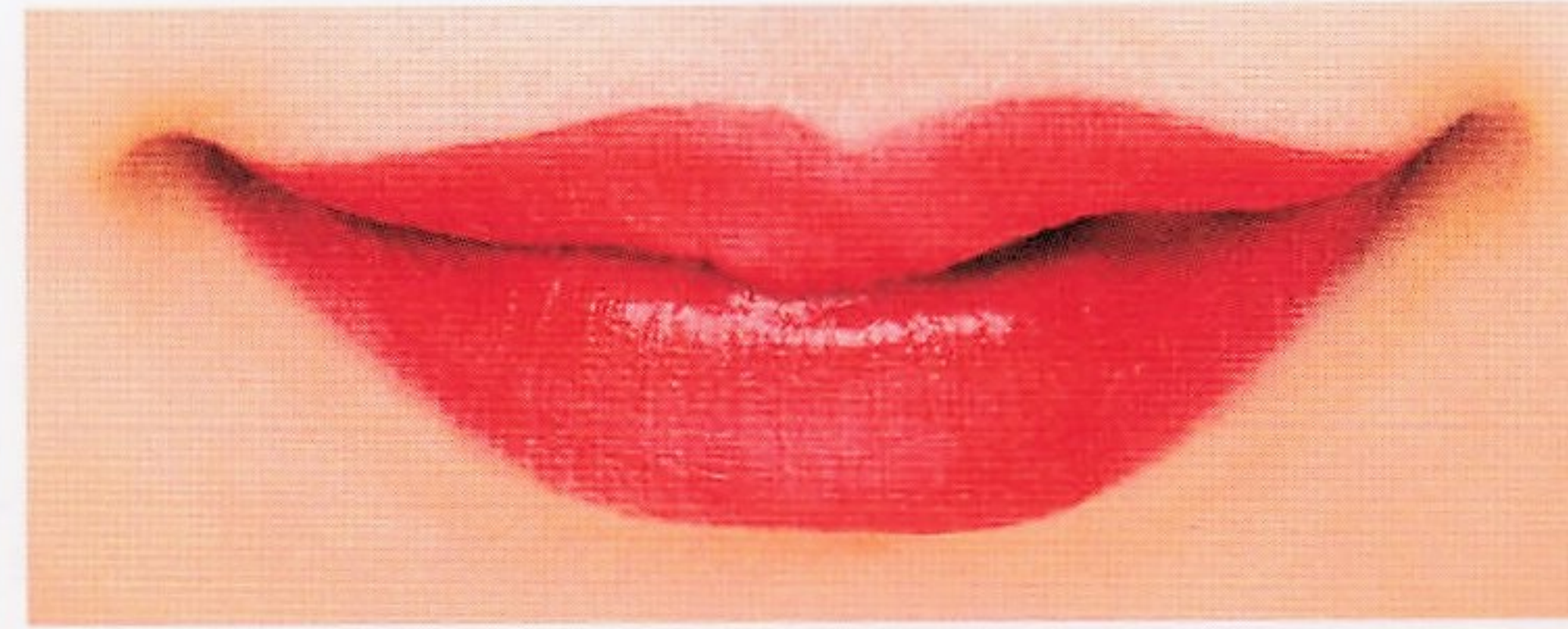
ジューシーな発色で
存在感のある美人顔に

使用アイテム
ディアダーリン ウォータージェルティント RD302￥481／エチュードハウス

使用感
発色……………★★★★★
ツヤ……………★★★
塗りやすさ……★★★★
一回塗るだけで十分すぎる発色！
このあとクレンジングシートで拭き取ってもなかなか落ちなかったくらい強力！　お水みたいにサラサラした質感で塗りやすい

PROCESS

1 塗るときは唇の中心から始めると◎！
じわっと内側から滲み出るようにしたいので唇の中央から塗り始める。サラサラで塗りやすい♥

2 最後に唇をフチどる要領で塗っていく
リップを唇全体に伸ばしながら、ハミ出さないように輪郭を取っておく♥　スルスル伸びるよ

完成！
少しの量でもこんなに発色！
かなり発色がよくて、少量を一度塗りしただけでこの色。あんまり塗ると濃くなりすぎるから、そこだけ注意！

塗った感じがしないくらい
サラサラな塗り心地♥

使用アイテム

DEAR DARLING TINT

ディアダーリン ウォータージェルティント PK005¥700／エチュードハウス

使用感

発色	★★★☆☆
ツヤ	★★☆☆☆
塗りやすさ	★★★★☆

お水みたいにサラリと軽い塗り心地

ほぼ見た目通りのピンク色♥ 少ししか塗ってないのにちゃんと発色したよ✧ ツヤ感はあんまりないかな。ベタつかないのが◎！

PROCESS

1 まず上唇の山の部分をフチどる♥

特に上唇をふっくら見せたいので、最初に山の部分をフチ取るようにリップをのせていくよ✧

2 指でトントン叩いて馴染ませる✧

①で塗ったリップを馴染ませておく♥ 全体に伸ばすんじゃなくて、境目をボカす感じ♡

3 今度は全体にしっかり塗っていく♡

唇全体に塗って、しっかり発色させるよ♥ 唇からオーバーしないように気をつけて塗ってる！

完成!

デイリーに使えそうな甘めピンク✧

クセのないピンク色だから、使いやすそう♥ 唇のタテジワが目立たなくなる感じもいい！

使用アイテム

スウィーツ スウィーツ リップ&チーク ティントオイル 01¥850／シャンティ

使用感

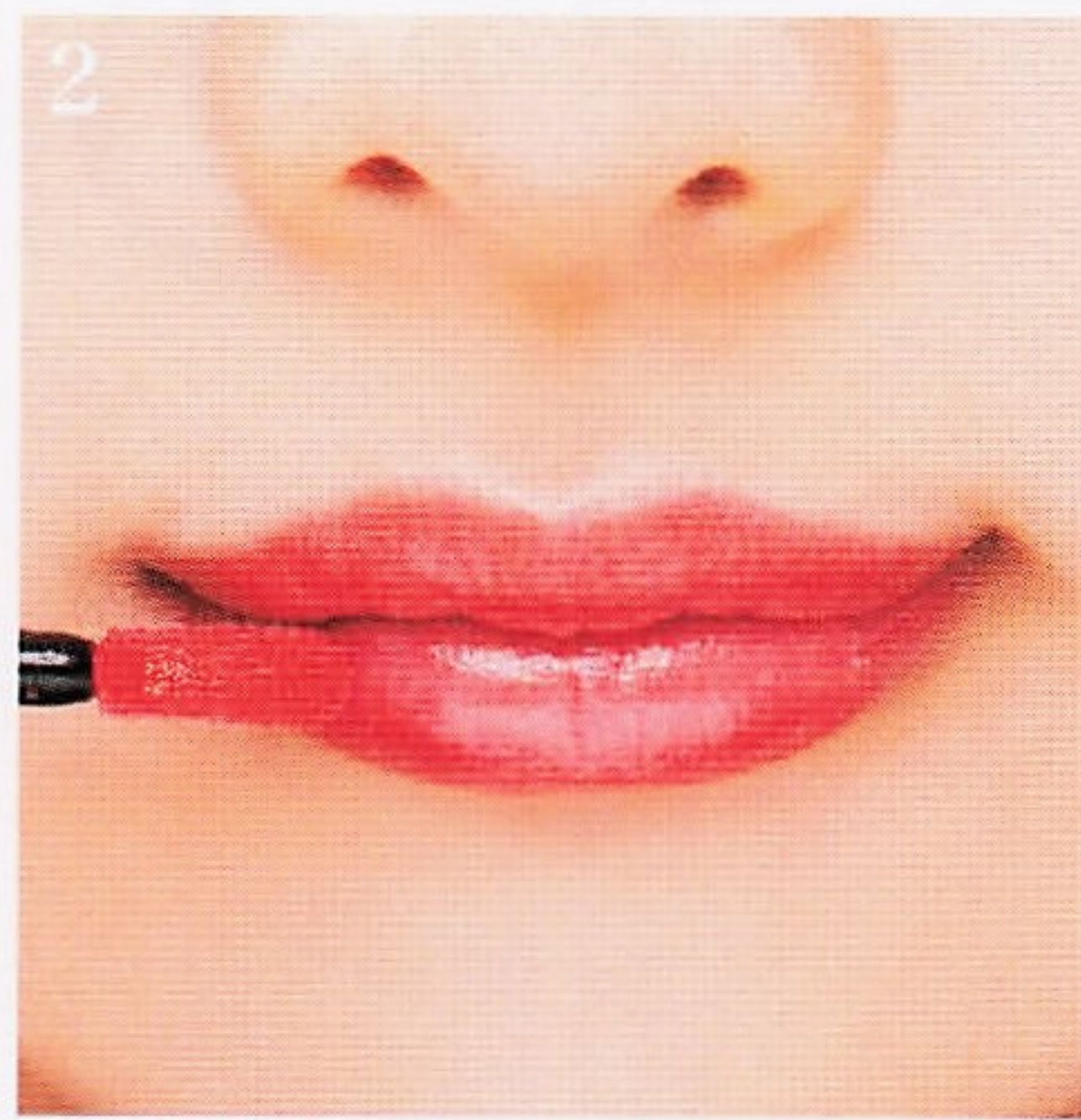
発色	★★★☆☆
ツヤ	★★★★☆
塗りやすさ	★★★☆☆

発色は濃すぎず薄すぎずいい感じ✧

最初にたくさん出ちゃうから、コスパ的に微妙かなって部分もあるけど、色はかわいい♥ 潤いが長く続く感じが個人的には好き✧

PROCESS

1 手の甲で余分な液を取っておく✧

いきなり塗ろうとするとドバッとつきすぎちゃうので、1度手の甲でオフ。ちょっともったいないね。

2 輪郭をフチ取ってから塗っていくよ♥

ハミ出さないように、外側から内側に向かって塗る✧ 伸びがよくて、唇が潤う感じがするよ♥

完成!

ティント特有の潤い感が好み♥

唇の水分に反応するので、自分だけの色になるみたい♥ ちなみにコレ、チークにも使えて一石二鳥なの✧

24時間乾燥しない♥
うるうるリップに感動✧

SNS映えしそうな見た目と
大人っぽい発色が好み✧

使用アイテム

DEAR DARLING TINT

ディアダーリン ウォータージェルティント PK004¥700／エチュードハウス

使用感

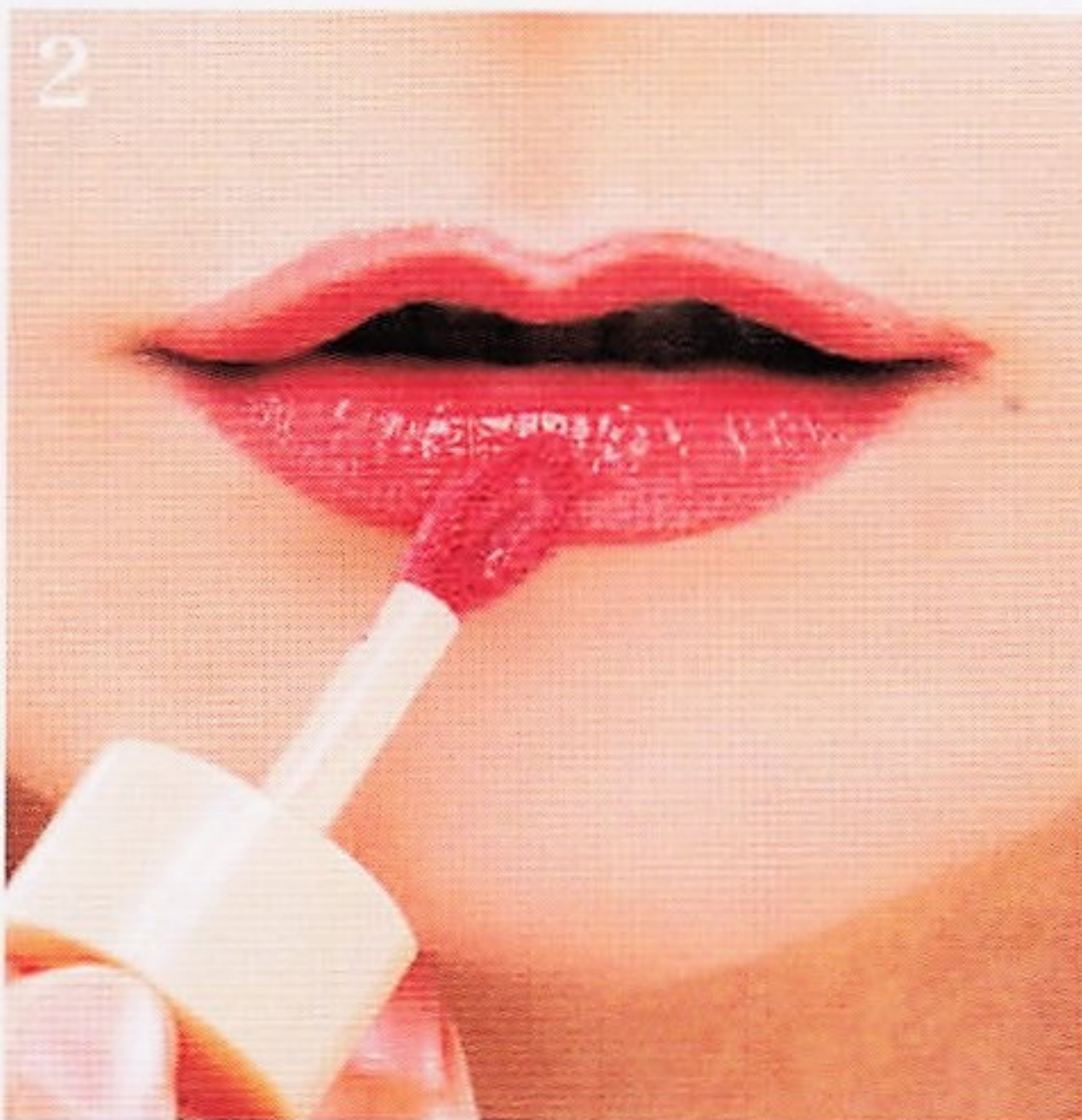
発色	★★★★☆
ツヤ	★★☆☆☆
塗りやすさ	★★★★★

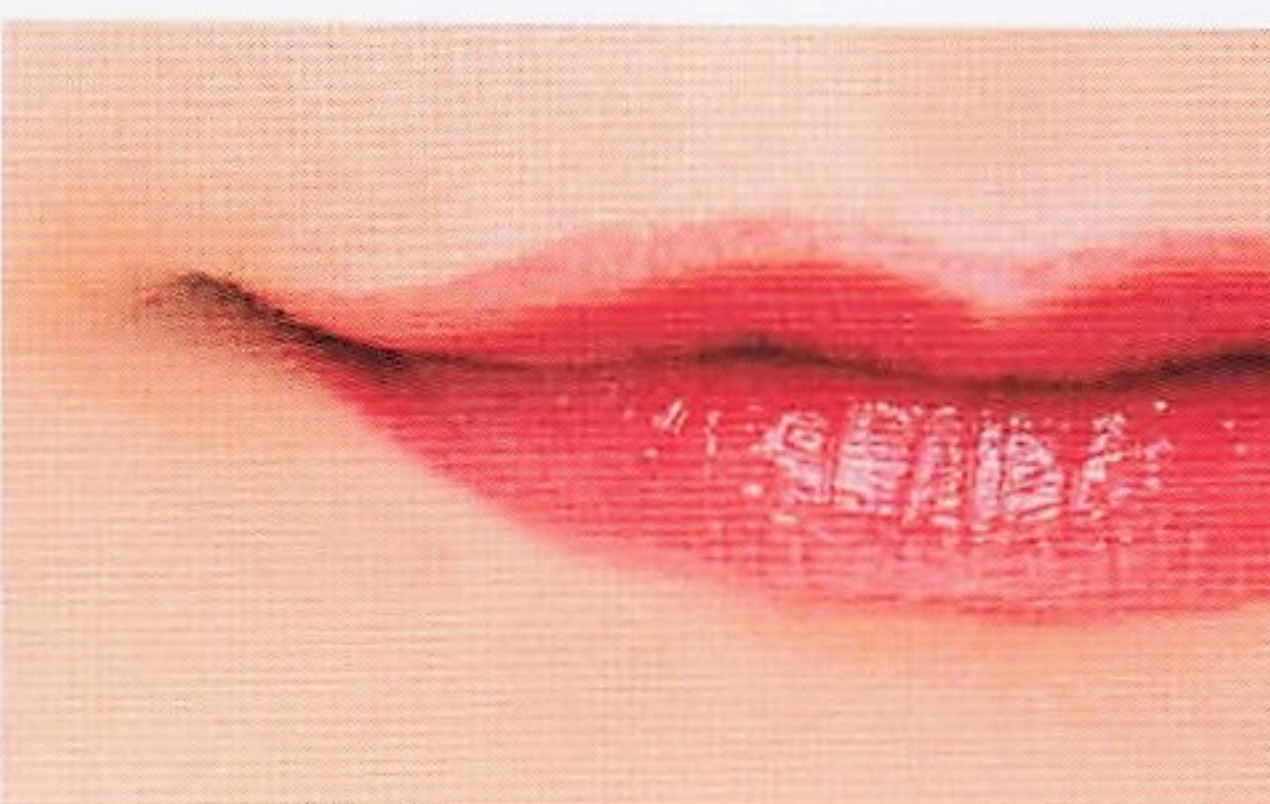
サラリと軽く塗るだけでこの色♥

本当にサラッサラで塗りやすい！ ベタベタするリップが苦手な方にはオススメ✧ 薄く塗ってもきちんと発色してくれる！

PROCESS

1 最初は真ん中に薄く塗るよ✧

唇の真ん中あたりにチップでチョンチョン置く♥ ティントって塗るほど濃くなるから最初は薄く！

2 唇全体に伸ばしてムラのない仕上がりに✧

唇の輪郭からハミ出さないようにしながら、全体的に伸ばしていくよ✧ サラサラで塗りやすい♥

完成!

深みのある色で季節感が出せる✧

秋冬のお洋服に合いそうな深みのある色✧ ティントだから、塗り直すほど濃くなるので色の調節はお好みで♥

ANE AGEHA GOD HAND SALON

体形の変化、むくみ、肌荒れ…私たちに襲いかかってくる敵を
一撃でやっつけてくれる神的スポットをこっそりご紹介します!

2017年 最新版!

駆けこみサロンNavi

日々セルフケアで頑張ることはもちろん大切だけど、ときにはサロンに頼るのも手だよね♥　とはいえ、ネットで見つけたワケわからないお店に行くのも不安…。ということで、本当に姉agehaのモデルが通っているところを、厳選してお届けします✧

PHOTO_Takaki Kusumoto(will creative)　EDIT&TEXT_Marika Koizumi

お悩み1 セルライトをどうにかしたい!

一度できたら自力ではなくすことのできないセルライト!　細くてもセルライトがあるだけで残念な脚になっちゃう

弥生は BTBに駆けこみ!

専属モデル(25歳/東京都)
独身・子供なし
根本弥生

施術したのはココ♥

気になる太もも周りはがっつりやってもらった!

セルライトがあると見た目が悪くなるし冷えの原因にも

たるみ撲滅!

年齢とともにタルんできた太ももを中心に、脚全体+お尻にもたっぷりあててもらったよ　施術後は最低1.5Lお水を飲むよ♥

ハタチの頃から、かれこれ5年はお世話になってるエステサロン♥　筋肉が全然ないから、ボディラインをキレイに絞りたくて月1ペースくらいで通ってるよ♥

今回は渋谷店にひょっこりお邪魔してきたよ✧ 1

どこをどうしたいのか、機械の仕組みや説明など、希望や不安な点はこのタイミングで全部聞いておこう♥　おいしいお茶とおしぼりで、しばしのリラックスタイム

初回はカウンセリングを受けてから施術へ 2

着替え終わったら早速施術開始!　ドキドキする♥ 3

個室に移動して着替えたら、早速スタート!　まずは通電をよくするための透明なジェルを脚全体に塗ってもらうよ✧　マッサージしてもらってるみたいで気持ちいい♥

マシン登場!　私は熱さに弱いので低めのレベルで✧ 4

エステティシャンの方いわく、「内側にセルライトが溜まっていて、機械を当てるとゴリゴリする」みたい　感覚として吸われてる感じ。あとからじんわり温かくなってくるよ

一通りあて終わったらマッサージタイムへ✧ 5

脂肪細胞についた老廃物を機械で引き離したのに、このまま放置してるとまたくっついちゃうみたい!　マッサージして、老廃物をリンパと一緒に流し体外へ✧

弥生的神ポイント♥

全国に21店舗あって行きやすい♥

通い始めたばかりの頃、入らなかったショーパンがあったんだけど、このマシンのおかげで入るようになった　くびれも胸もお尻もない体形だし、年齢的に全身がブヨブヨしてきたからコレで理想の体形に近づきたい。

【今回行ったメニューはコチラ♥】

バイオセルファイア

5カ所¥2,000(体験コース)

BTBでしか体験できない最新マシン♥

ローリング+ハンドテクニックでの脂肪の排泄促進に加え、ラジオ波機能をプラス。これまでのマシンと比べて、相乗効果が期待できる✧　このマシンは国内の専門メーカーと共同開発したオリジナルです♥

SALON DATA

痩身専門サロン BTB渋谷店

住 東京都渋谷区渋谷1-14-14 TK渋谷東口ビル9F
営 10:00～22:00　休 年末年始　https://www.btb.co.jp
渋谷店の他にも横浜,大阪,福岡など全国に21店舗展開

【姉ageha読者だけの特別体験価格!】

・セルファイアEX体験(5カ所)¥2,500
・セルファイア体験(5カ所)¥1,000
・ご予約時に「姉agehaを見た」もしくは「お申し込み番号MO142」と伝えてください。
総合受付センター 0120-1136-85(受付時間10:00～22:00)

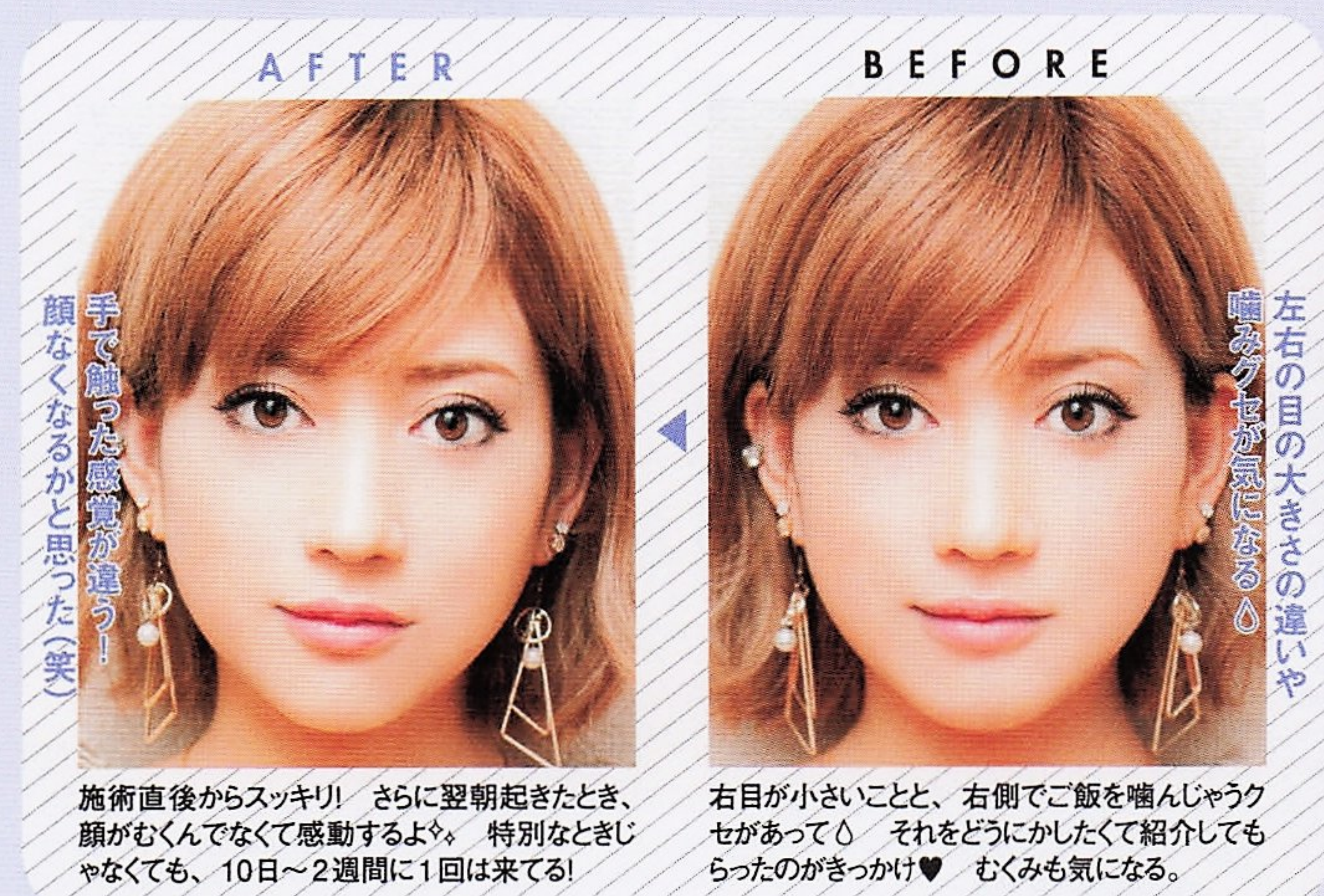
♥お悩み2♥ 顔を小さくしたい！

早紀は **整体Salon206に駆けこみ！**

専属モデル(32歳／東京都)
既婚・子供なし
加賀美 早紀

パッと見の印象にもっとも関わる重要パーツ"顔"！ 限度はあれど、できる限り小顔になりたいのが私たちの本音♥

AFTER

手で触った感覚が違う！ 顔なくなるかと思った(笑)

施術直後からスッキリ！ さらに翌朝起きたとき、顔がむくんでなくて感動するよ✧ 特別なときじゃなくても、10日～2週間に1回は来てる！

BEFORE

左右の目の大きさの違いや噛みグセが気になる💧

右目が小さいことと、右側でご飯を噛んじゃうクセがあって💧 それをどうにかしたくて紹介してもらったのがきっかけ♥ むくみも気になる。

1 サロンに到着♥ アットホームで落ち着くの✧

店内はとってもキレイで落ち着く雰囲気のプライベートサロン★ 撮影前や舞台前には必ず来てる😊

2 着替えたら早速ベッドにゴロンと横になる😊

顔まわりから首、肩まで触ってくれるの！ 全然、まったく痛くなくて、気がついたらいつも寝ちゃってる(笑)。

3 肩をぐぐーっと伸ばす♥ コレも痛くない✧

結構な力で首を伸ばしてるように見えるけど、コレも痛みゼロ！ 痛気持ちいいくらいで、痛くもツラくもないのに効果があるから通い続けられる✧

4 美顔器でお肌のケアまでしてくれる完璧さ😊

表情筋を引き締め、引き上げる効果のある美顔器を使用✧ 感覚的には筋肉が動いて引っ張られてる感があるけど痛みはナシ。

5 骨の矯正器具を使って筋肉に1発アプローチ♥

指だとじわーっと効いていくのが、この器具だと奥までズドンと届くみたい♥ 器具を打つたびパンパン鳴るけど痛みゼロ！

SALON DATA

整体Salon206 六本木サロン

10月より「歯科医療と整体の融合」をテーマに、六本木アキバ歯科にて施術いたします。

㊟東京都港区六本木6-1-26 六本木天城ビル6F ☎0120-914-418
㊞10:30～19:00 ㊡祝 https://www.oralcc.jp
LINEでもご予約、お問い合わせして頂けます！
QRコードを読み取るか、【ID:seitaisalon206】で検索してください。

早紀的神ポイント♥

ツボを的確についてくれるの！

「それをやって欲しかったの！」みたいなことを毎回してくれる✧ その場限りじゃなくて、施術の翌日、翌々日とどんどん調子がよくなっていくのも感動するよ♥ 今年の7月から通ってる😊

【今回行ったメニューはコチラ♥】

顔の整体

初回¥50,000　メンテナンス¥10,000

ちなみに体の整体も受けつけてます♥

早紀が受けているのは「顔の整体」というコース♥ コース内に美顔器も含まれてるよ✧ 「体の整体」は1回¥12,000。睡眠の質をよくしてくれる「睡眠整体」というコースは1回¥12,000で受けられます😊

♥お悩み3♥ むくみをスッキリさせたい！

優花は **COULEURに駆けこみ！**

専属モデル(27歳／東京都)
独身・子供なし
小原優花

むくみは私たちの最大の敵！ セルフケアだけじゃどうにもならないときは、サロンに助けてもらうのもアリだよね😊

AFTER

押しても白くならないし脚がフワッと軽くなった✧

全体的に脚の皮膚が柔らかくなった感じ♥ 足裏のダルい感じもなくなった！ 朝5時までやってるから、遅くなった日でも駆けこめる😊

BEFORE

1日中高いヒール履いてたから脚がパンパンになってる！

ふくらはぎを指で押したら白い跡がしばらく残ってて💧 コレってむくんでる証拠なんだよね。全体的に脚が重いから、楽になりたい♥

1 新宿の真ん中にそびえ立つオアシス的な場所✧

オーナーさんが普通に友達で、それがきっかけで来るようになったよ✧ 大手のスパとは違って、個人個人に合った内容にしてくれるんです♥

2 今日は1日撮影だったから脚がパンパンになった💧

まずは背面から。普段はボクササイズの後に来ることが多いです♥ 運動後にほぐしてもらうと、筋肉痛のなり方が全然違う！ だいぶ楽です😊

3 今日は脚を中心に背面と前面をやってもらったよ♥

気持ちいいポイントを的確に押してくれるから病みつき♥ マニュアル通りの施術じゃないところが好き！ 心地よすぎて思わずウトウトしちゃうくらい…✧

SALON DATA

COULEUR(クルール)

㊟東京都新宿区新宿3-14-22 小川ビル8F
☎03-3356-7777
㊞13:00～5:00
㊡年末年始のみ
http://salon-couleur.com

優花的神ポイント♥

いろんな手法をMIXしてくれる✧

ひと口にボディケアと言ってもタイ古式やリフレクソロジーなど、その人に合った手法をMIXしてくれる♥ これが気持ちよくて、ヒールが履けないくらいひどかった筋肉痛がだいぶ緩和された😊

【今回行ったメニューはコチラ♥】

アロマオイルトリートメント

90分 ¥12,000

体がしんどいときやジム後のテッパン♥

何分コースであろうと、脚のオイルケアは絶対やってもらうのが優花のこだわり♥ 他にもボディケアやヘッドマッサージなどいろいろなメニューがあるから、お好みのコースが見つかるハズ。

お悩み 4 くびれを作りたい！

咲は マナスパに駆けこみ！

美の伝導師(31歳／東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

メリハリのあるキレイなボディラインは全女子の憧れ✧。 美容番長、咲が信頼しているウワサのスパをご紹介！

AFTER

気持ち、くびれの角度がキュッと強くなったかな✧

たっぷりケアしてもらったおかげで、よりスッキリしたような感じがする♥ これからも定期的に通って、引き締まったくびれをキープさせたい✧

BEFORE

むくみやすいしコリやすい悩みの多い体質💧

今は撮影期間中だし、特に気をつけて絞ってる😊 ただ体質的にすごくむくみやすいから、マッサージしたり食べるものに気をつけてヤセないと💧

1 バリみたいな雰囲気の店内♥ ココに来ると落ち着く😊

店内は2フロアにわかれていて、ひとつひとつのお部屋が広いの！ お風呂や美容マシンもあるし、何時間でもいられる✧

2 まずは桜島溶岩浴でたっぷりデトックス♥

お部屋についてる桜島溶岩浴に60分入るよ♥ 水素水が飲み放題でついてくるんだけど、いつも2Lくらい飲んじゃう(笑)。

バブルバスもある♥

毛穴の中の汚れまで洗い流してくれるとウワサのバブルバスも室内に完備♥ お肌ツルツルになる！ 話題のお風呂、ぜひ入ってみて♥

3 吉井さんのゴッドハンドを堪能できる幸せタイム♥

私はいつも吉井さん指名♥ すべてにおいて上手！ 全身マッサージが基本だけど、たまに顔のマッサージを追加するときもあるよ😊

4 背面マッサージのときに肩甲骨をぐぐっと離す！

姿勢が悪いと肩甲骨が凝り固まっちゃうみたい💧 だからこうやって、吉井さんに定期的に肩甲骨をはがしてもらってるよ♥

5 ゴッドハンドでくびれを思いっきり作ってもらう♥

両手でグイグイとくびれを作ってくれるの😊 全然痛くないのに効果は絶大！ むくみも取れてだいぶスッキリしてきたよ✧

【今回行ったメニューはコチラ♥】

ポイントアロマトリートメント

60分 ¥9,000

そのときの状態に合わせてカスタム♥

基本的には全身60分のコースだけど、場合によって色々変えてる。ヘッドイヤーを10分プラスしたり、水着撮影の前だったら、お腹周り追加してもらったり😊 多いときで週3、最低でも週1は来てるよ♥

SALON DATA

MANA SPA(マナスパ)
㊟東京都港区赤坂3-10-17 マーカスビルB1F
☎03-6426-5456
㊢12:00～6:00
※最終受付時間は5時。 ㊡無休
http://manaspa.co.jp

咲的神ポイント♥

美に関する作業がひと通りできる✧

溶岩浴やバブルバスがあったり…ここに来るとやることいっぱいで忙しい！ あと、セラピストの吉井さんが神♥ ヒートマットの温度とか好みを全部わかってくれる😊

お悩み 5 頭が重い、すぐ疲れる！

乙は 悟空のきもちに駆けこみ！

エステティシャン(27歳／埼玉県)
独身・子供なし
水原 乙さん

年齢も重ねて、日々忙しく動いている姉世代はとっても疲れやすい💧 気楽にリフレッシュできるサロンへGO♥

AFTER

頭がスッキリして視界が明るくなった感じ✧

見た目的にはあんまり変化はなかったけど、視界が明るく広くなったし、頭がクリアになった感じ😊 ぐっすり寝た後みたいな爽快感だよ！

BEFORE

施術直前の状態♥ コンディションは悪くない✧

撮影前の朝10時の状態😊 朝イチだけど、むくみもそんなに気にならないし、状態としてはいい感じ♥ 見た目に変化は出るのかな？

1 予約3カ月待ちとウワサのサロンに到着したよ♥

お水やシャンプーを使わない"ドライヘッドスパ"として話題のお店だよ♥ 髪が乱れないからお仕事の合間に行けるのも魅力。

2 早速椅子に座ってドライヘッドスパ開始✧

頭だけかと思いきや、顔や肩まわりも触ってくれる♥ イスに座った瞬間、もう気持ちいい✧ 座った瞬間眠くなる♥

平均的に、開始してから10分くらいで眠りに落ちる人が多いらしい😊 むしろ寝に来るつもりのお客様もチラホラ✧

3 視界を遮られて頭の後ろをコリコリマッサージ♥

悟空のきもちでは普通の睡眠と違って、どんどん気持ちよくなっていって一気にスコンと落ちる"絶頂睡眠"が体験できるの✧ 心地いい時間が続く…。

4 顔のマッサージもしてもらって寝落ち寸前♥

ひたすら心地いい時間が続く😊 ヘッドマイスターさんの絶妙なマッサージで、睡眠と起きてる間のフワフワした感覚が継続♥

5 98%の人が寝ちゃうという幻の技を堪能中…✧

【今回行ったメニューはコチラ♥】

揉みほぐし スタンダードコース

60分 ¥6,200

首肩、デコルテも含まれます♥

ダントツ人気の定番60分コース♥ 前頭部～側頭部～後頭部を集中してほぐします✧ 首肩デコルテまで施術してもらえるのでスッキリ感が半端じゃない♥ 眼や頭がズーンと重たくなったら駆けこんでみて😊

SALON DATA

悟空のきもち 銀座店
㊟東京都中央区銀座4-3-9 クイーンズハウス4F ☎03-6263-0959
㊢12:00～22:00 ㊡無休
銀座店は、新規のお客様のお電話での予約は受けつけておりません。
http://goku-nokimochi.com

乙的神ポイント♥

施術中はずっとフワフワしてました♥

今回は取材ということで少し時間が短かったんだけど、60分フルにやってもらってたら完璧寝てた(笑)。短時間で、この「よく寝たー!」みたいなスッキリ感はなかなかスゴイと思う♥

お悩み6 リフトアップしたい！ ヤセたい！

RIRIは じぶんdeエステ に駆けこみ！

ダンサー（29歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

若い頃との違いが日に日に出てくる姉世代にとって、たるみやヤセにくくなるのは死活問題💧　どうにかしなきゃ！

AFTER

アゴの先がシャープに！ 頬のお肉が消えた✧

私の場合は顔のほうが効果がわかりやすいかも✧　比べてみると、輪郭のスッキリ具合が全然違う！　何より頬のお肉がどこかに行ったことに感動しちゃう♥

BEFORE

自分の顔ってむくみやすいんだなって実感した！

特に気にしてなかったけど、こうやって比べると顔がむくんでるってわかる💧　体に比べて顔にお肉があるほうだから、意識的にケアしていかないと！

AFTER

お腹は薄く、太ももは間に隙間ができたかな？

あんまり変わらないだろうと思っていたお腹&太ももも、地味に変化があった✧　やっぱりムダなお肉って絶対的にあるんだね💧

BEFORE

鍛えてるから結構引き締まってるハズだよ

お腹も腹筋出てるし、脚も結構鍛えてる　胃下垂で、もともと太りにくい体質っていうのもあるけど筋肉のおかげでより締まった♥

1 かわいいお花の看板で華やかな雰囲気に♥

最近ハマってるエステ♥　基本的に全部自分でやるんだけど、マシンは大手のエステにあるのと一緒♥　ただ自分でやるっていうだけでとっても安いの✧

2 早速着替えてマシンをあてていくよ

最初は説明を受けながらやるんだけど、2回目以降は完全に1人。わからないことやトラブルがあった場合は、呼べば教えてもらえるから平気

3 着々と次に使うマシンの準備を進めるよ

太ももにラジオ波をあてたいので、通電がよくなるようにジェルを塗っておく　こういう細かい作業も自分でやるんだけど、マイペースにできるから楽✧

4 お腹にキャビテーション 太ももにラジオ波

まずキャビテーションをお腹に20分あてて、くびれを作るよ♥　次にラジオ波を太ももにあててセルライトやむくみ対策に✧　最後に吸引もして細く細く!

5 サーマルフラクショナルで顔を徹底的にケア♥

たるみや小ジワ、皮膚の引き締め対策にオススメなのががサーマルフラクショナル✧　当日でも違いが出やすいけど、翌日、翌々日ともっと違いが出るハズ。

6 デコルテ周りも丁寧にケアしてスッキリ✧

むくみをスッキリさせたいなら、顔だけじゃなくて首、デコルテまでやらなきゃ♥　サーマルフラクショナルをした翌日は、お肌がもちもちになるという人が多数。

SALON DATA

じぶんdeエステ
㊟東京都港区麻布十番2-5-2
JMNビル6F　☎03-6804-1290
㊋11:00～21:00（最終受付20:00）
㊡水、第2火曜日
http://jibunde-esute.com
Instagram ID:@jibunde_esute
お問い合わせは、お電話またはインスタのDMからお願いいたします。
インスタのDMから初回予約受付もしています。
「姉agehaを見た！」で通いたい放題会員、当日入会で30%オフ♥

RIRI的神ポイント♥

自分でできるのって精神的に楽♥

自分でやるっていうだけで、他のエステサロンと1ケタ値段が違う✧　むしろ知らない人に体を見られたり触られたりすることがないから、精神的にはこっちのほうが楽なんじゃないかな♥

【今回行ったメニューはコチラ♥】

キャビテーション　ラジオ波
サーマルフラクショナル　吸引

月額¥19,800（プラチナプラン）1カ月通い放題!

コースによって使えるマシンが変わるよ♥

お試しコースなら、キャビテーションは10分500円、サーマルフラクショナルとラジオ波、複合機bebeは10分1,000円で使用可能♥　会員だと、一番お安いコースではグリーンプランで月5,980円で通い放題✧

お悩み7 美肌になりたい！

さちは 多もあに 駆けこみ！

栄養士&ネイルアーティスト(30歳／群馬県)
独身・息子1人
流河さちさん

注射を打ったりするのは怖いけど、今すぐ美肌になりたい！　そんなときは手軽にトライできるカッサがオススメ♥

AFTER

顔のサイズ的なものは変わらないけどスッキリした！

全体的に肌のトーンが明るくなった感じがする♥　あと、さっきまで若干こわばってた表情が気持ち柔らかくなった気が　顔がほぐれた♥

BEFORE

肌が弱くて赤くなりやすいのが悩み💧

お願いしてるコースは、いつもおまかせ♥　最近は毛穴の開きが気になる💧　30歳手前くらいから、急激に毛穴が気になってきた!

1 もともと近所でよく来てた思い出のサロン

エステティシャンの方がみんな優しくていい人なの♥　肩コリで悩んでたときに、たまたまチラシを見て行ったのが通うようになったきっかけ✧

2 まずはメイクをオフしてもらうところから開始♪

たっぷりの泡で洗ってもらったあと、ピーリングで余分な角質を落としてもらうよ♥　人に顔を洗ってもらうのって極楽だよね✧

3 ピーリングや洗顔が終わったら蒸しタオル♥

ホカホカの蒸しタオルで、顔を丸ごと蒸される♥　このまましばらく時間を置いて毛穴を開かせるよ。すでにスッキリして気持ちいい♥

4 クリームを塗って丁寧にマッサージしてもらう♥

顔のツボをプッシュしつつ、マッサージしてくれる♥　美肌になれそうなのはもちろん、顔のむくみもとれそうでワクワクしちゃう!

5 電気のカッサプレートで顔全体を引き上げるよ

痛気持ちいい感じ　電気のカッサだと、骨の奥深くまで温かい熱が届いて、ほぐれるみたい♥　デコルテや肩まわりも流してもらえて気持ちいい

6 肩や首筋をぐーっと伸ばしてもらってる✧

肩甲骨もリンパを流してスッキリ！　顔だけのコースかと思いきや体も触ってくれるから施術後の爽快感が他とは違うの！

7 特別にパックをしてもらってクールダウン♥

肌が弱くて赤くなりやすい…。今回も赤くなっちゃったから、引き締めるためにパックをのせてもらった　ひんやりする♥

SALON DATA

多もあ
㊟東京都新宿区百人町1-5-1
百人町ビル2F
☎03-6380-2087
㊋24時間営業
㊡年中無休
http://tamoa.jacklist.jp

さち的神ポイント♥

24時間営業だなんて、ありがたい♥

当時、この近くに住んでて、近所にいいお店ができたなぁって思って通ってた♥　今は群馬だから遠くなっちゃったけど、また通いたい♥　みんないい人だし施術も気持ちいいし快適だったよ✧

【今回行ったメニューはコチラ♥】

小顔コルギ
¥4,000

人気の電気カッサを使ったメニュー

カッサを使ったコースが人気みたい✧　大体1時間くらいで終わるメニューなんだけど、サービスがよすぎて時間オーバーすることが多かった記憶がある(笑)。話しやすいし、喋ってて楽しいから居心地がいいの♥

お姉さんたちのとある1日に密着★

さん24時★

趣味と同様に生き方は人それぞれ　多忙な人が偉いとは限らないし、ゆるい日常がダメってこともない！　大事なのは日々を自分らしく生きること✧ 人は何に幸福を感じ、何に充実を追い求めるのか!? 肩書きも生活習慣も異なるお姉さん11人11色の日常から11通りの人生観をモニタリング

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Hironeko-A

趣味の達人 弥生の もふもふもんじゃな1日♥

08:00 ひとまず起きるがしばらくゴロゴロ

低血圧だから寝起きは超絶悪いほう　ムリするとあとで気持ち悪くなっちゃうから、目覚めたあともしばらくベッドでゴロゴロ♪　このほうが1日を快適に過ごせるんだよね

09:00 自炊しながら動物たちにもごはん♥

私が台所に立つと動物たちが大集合♥　猫のツナと武藤はごはん目当てで、ポメのししまるは遊んで遊んで～みたいな♪　最近、武藤と険悪な末猫のプッチは廊下で待機が多め

10:00 猫をお腹に乗せながらブログを書く♥

リビングのソファーに寝っ転がりながら、というのがブログを書くときのスタンダード　みんなの共有空間だから動物たちは私のお腹の上やソファー周辺でゴロゴロくつろいでる。

12:00 マンションの屋上で愛犬とはしゃぐ♪

犬を遊ばせるスペースがあるんだよね。リードナシでもOKだからししまるも大喜び♥　でも自分から動かないから、私が追いかけていっぱい走らせてる

13:00 部屋を掃除してからのんびり昼食♥

4匹もいるから油断すると家の中が毛だらけ！　ごはんに毛が入らないよう掃除してから、あり合わせで自炊♪　動物たちは朝の残りのカリカリを食べてる。

15:00 ブログ記事の下書きや画像加工に励む★

ブログは朝と夜の2回アップが目標なんだけど、ムリして書くといい内容にならない　余裕がある時に下書きや加工した画像を溜めておいて、気分が乗ってきたら書き直すようにしてる

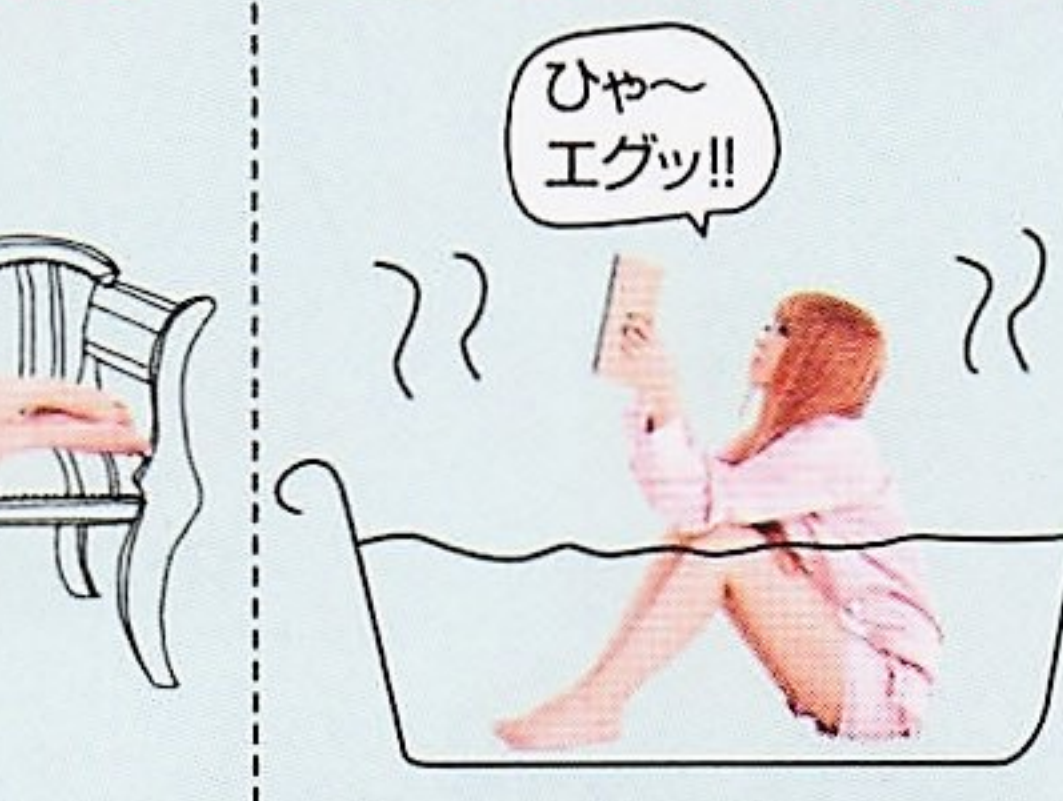
眠りの天才 莉菜の ひきこもりな1日♥

03:00 LINEの着信音でのそのそと起きる

睡眠の自己最長記録は30時間✧　その間はトイレにも行かずにひたすら爆睡　己の充電がチャージされて眠りが浅くなってくる頃、LINEの着信音で徐々に現実に呼び戻される★

03:30 歯を磨いて録画した番組をザッピング♥

録画の定番は『奇跡体験！アンビリバボー』『世界の果てまでイッテQ！』。ドラマは『黒革の手帖』とか『セシルのもくろみ』とか。基本的に無表情でぼーっとテレビを眺めてる♥

04:30 マンガを読みながらまったり半身浴♥

42℃のお湯に1時間くらい浸かってたっぷり汗を流す✧　半身浴のお供はコンビニの分厚いマンガ（ドロドロ系）が定番★　最近はティーバーでドラマを見てることも多いよ

06:00 テレビを見ながらソファーで寝落ち

再びテレビ　昔は固くてそうでもなかったんだけど、使い込んだおかげで最近ソファーの居心地がめっちゃいい♥　ほんのちょっと横になるだけでたちまち眠りの世界へ旅立てる♪

08:00 デリバリーで朝マックを食す

朝の情報番組を見ながら2度目の覚醒。朝マックのレギュラーはソーセージエッグマフィンとミルク♥　サイドメニューはハッシュポテトに決まってるだろ✧

09:00 幸せな気分のまままたもや寝落ち

満腹という名の幸福感とソファーのやわらかさ、さりげなく流れるテレビの音声が奏でる三重奏に包まれて、莉菜の意識は再び夢の中へ…✧　本当に気づいたらストーン！と眠りに落ちてる感じ。

3児の母 けいこの パタパタママな1日♥

06:15 携帯のアラームを止め長男を起こす×3回♥

万が一起きられなかったら怖いから必ずiPhoneのアラームで起きてます　長男は寝起きがめっちゃ悪い　起こして様子を見てまた起こすって流れを毎朝3回は繰り返してる

06:30 長男と一緒に朝ごはん合間で洗濯機を回す★

長男だけじゃ淋しいから私も一緒に♥　好評なのはコーンフレークとはちみつなどを塗ったパン★　朝はなるべく食べてほしいから、食べやすいものや喜ぶものを準備　合間で洗濯機を回す♪

07:10 長男を見送り姉妹を起こす♥

登校班の集合場所に長男を送ったら、お次は姉妹♥　お姉ちゃんは朝食のメニューや今日の楽しい予定を言うとすぐ起きるけど、妹ちゃんは私のひざでよく2度寝してる✧

08:30 姉妹を保育園に送りもう1度洗濯機を回す♥

姉妹の朝食の間にヘアメを済ませ、パッと着替えさせて車で保育園へ。家族が多いから洗濯物も大量　夏場は着替える回数も多かったから干す場所の確保にもひと苦労

10:00 YouTubeの動画を撮影&編集★

テーマに沿って必要なものを準備して、段取りを決めたら録画開始♪　滑舌が悪いし映りの角度に納得がいかなかったりするから、毎回何度も録り直してる。編集も難しい!!

12:00 昼食をとりながらヒルナンデス！タイム♥

昼は朝ごはんの残りや適当なもので済ませちゃう。ヒルナンデス！は有名誌のモデルさんが組むコーデとかコストコ特集とか、主婦のハートをくすぐる情報が多くて好き♥

現役看護学生 りえの ONとOFFの激しい1日♥

08:00 なんとか起きるもしばしボーッとする

なかなか起きられない　でも時計を読み上げて時刻を認識すると目が覚めるんだよね　起きたらボーッとして朝食を食べるかどうかで迷う

08:30 徒歩ときどきタクシーで学校へ向かう♪

家と学校が近いから基本は徒歩。でも雨とか気分が乗らない日はタクシーでワープ　日焼け止めは塗るけどメイクはほぼしない。マスクが顔♥

09:00 前のめりで授業に集中！

居眠りしたら内容についていけなくなるから、授業中は超真剣！　難しい内容の授業の時はあとでじっくり復習できるように携帯で録音してる✧

12:00 一旦、家に帰ってボーッと昼食

気分をリセットしたいから、コンビニとかで弁当を買って家でのんびり♥　素に戻ることで午後のやる気が湧いてくるし、頭も超スッキリする♪

13:00 眠気と闘いながら再び授業に集中★

無意識のうちにまぶたが閉じちゃう瞬間もあるけど、絶対に寝ないように意識を集中✧　それでもうっかり落ちた時は隣の席のコに頼んでノートを見せてもらう

17:00 授業を終えて帰宅すべての電源が切れる

頭のスイッチが切れて3時間くらい廃人化　パソコンでいうならフリーズ状態。授業で仕入れた膨大な情報を脳が必死に記録してるんだと思う

燃えるダイエッター 咲の 仕事も脂肪もメラメラな1日♥

07:00 起きたら速攻で体重を測る！

その日の自分を正確に知るための大事なプロセス★　前日よりも結構増えてた場合は、半身浴の時間を長めにして脂肪の燃焼効率を上げてる！　増量分を定着させないことが大事

07:30 ウォーキングで脂肪の燃焼を促す

日焼け止めを塗り代謝を上げるBCAAとカルニチンを飲んだら近所の公園を早足で歩く♪　起きて30分～1時間の間に空腹状態で運動すると脂肪が燃焼されやすくなる★

09:00 42℃のお湯で半身浴たっぷり汗を流す

限界まで汗をかいたら浴槽から出てクールダウン♪　これを交互にやる反復入浴法だとより体が温まって汗が出やすい　脱水症状にならないよう水を飲みながらやるよ✧

11:00 メディキュットを装備し撮影現場へ向かう♪

脚を1ミリもむくませたくない私にとってメディキュットは皮膚同然★　脱ぐのはお風呂と撮影の時くらい✧　身支度の最後に履いて脚と心を引き締めたら戦闘（外出）準備完了

12:00 くるくると回るようにドレスの撮影をこなす♥

1カット撮るだけでも何パターンもポーズを変えるから見た目以上に体力勝負　多い日だと1日で衣装を30着以上着ることも。見られる仕事だから緊張するけどその分美意識も高まる✧

16:00 友達とカフェで休憩SNSをチェック★

息抜きを兼ねて気心知れたコとガールズトーク　お店はコーヒーのおいしいお店をいろいろ開拓してる♥　会話の合間でSNSをチェックして、最新の流行やかわいいコの情報を仕入れてる♪

忙しい!って言葉に個人差はない!

その日その日を一生懸命自分らしく生きる

はたらき姉

22:00 携帯をいじりながらベッドで寝落ち

SNSとかを見てるうちにストンと♪ 毛だらけになるから寝室には基本的に動物たちを入れない でも淋しい時は1匹だけ寝床に入れるか、自分がリビングのソファーで寝るようにしてる♥

21:00 自己啓発本を読みながらお風呂★

42℃のお湯で半身浴★ 湯船の中では携帯をいじったり、雑誌や自己啓発本に集中。最近読んだのはホリエモンさんの本 「成功してる人はムダなことをしない」と学んだ!

20:00 みんなでごはん♪私はひとりもんじゃ♥

使ってるのはフライパン✧ 量的にも練習にもちょうどいい大きさなの♪ いつか副業でもんじゃ屋をやりたいから、本場・月島のお店の店員さんやYouTubeを見てプロの焼き方を研究してる♥

19:00 近所のスーパーで夕飯の材料を仕入れる

近所だからダル着のまんまでお出かけ♪ よく買うのはパプリカ、タマネギ、ピーマン、そしてキャベツ♥ ひとりもんじゃやたこ焼きが大好きだから、特売で安くなってるとめっちゃテンション上がる✧✧

18:00 夜にアップするブログ記事を作成

昔はその日の出来事と感想がメインだったけど、最近は役立つような情報も入れて実用性を意識。写真は自撮りよりも動物たちの写真を撮る時のほうが俄然気合いが入ってる気がする(笑)✧

17:00 手持ちのパーツでアクセ作りに没頭

実は細かい作業好き✧ 貴和製作所で買ったり手持ちのアクセをバラしたパーツでオリジナルの1品を作成♪ 買ったほうが楽とは知ってても、完成時の満足度がヤミツキになるんだよね

00:00 コリラックマを抱きながら夢の中へ

その日のうちに起きられるよう23時59分にアラームをセットして就寝✧ 誤解がないように言うけど、この生活を4日繰り返すことはないよ。せいぜい3日目には何かの予定が入るから

20:00 録画した番組を見ながら再度ダラダラ

夕飯を消化しながら録り溜めた番組をもくもくと消化 半年前まではモンストにハマってたんだけど、海外滞在中に連続ログボが切れたのを機にやる気も消滅。以来全然プレイしてない

19:00 誰もつかまらないので出前館で食事を調達★

生きてりゃ淋しい夜もある✧ そんな時は開き直って出前館! 莉菜のご指名は京香のササミチーズフライ&から揚げか、かさねやの重ねかつ弁当✧ 大丈夫。おいしいものがあれば死なないから✧

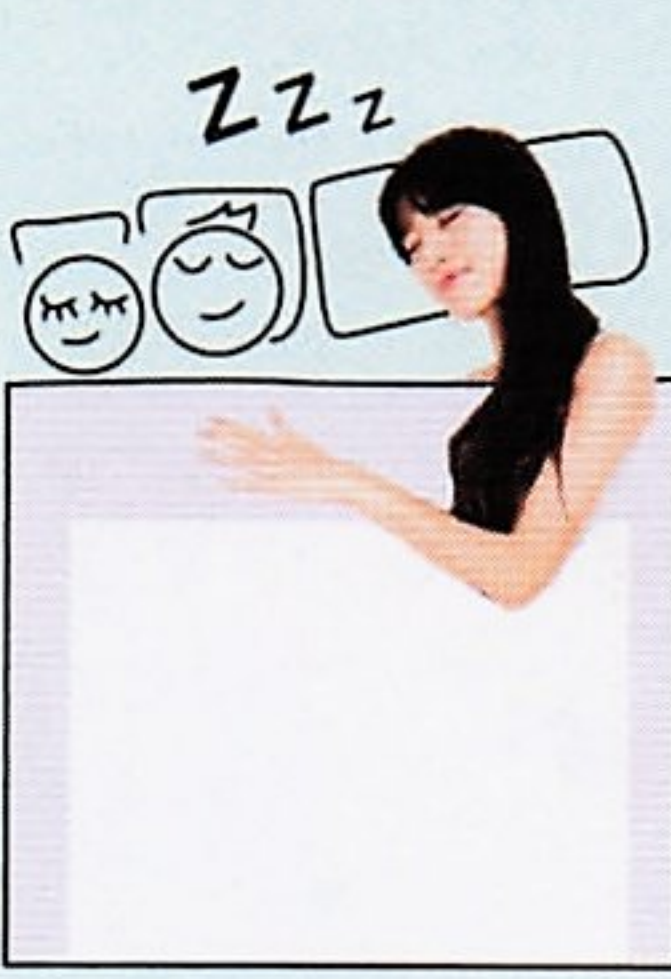
16:30 遊び相手を求めて友達にLINE♪

「今日遊ぼうよ」って誘うよりは「今何してる?」って聞く感じ。で、平気そうなら予定を合わせて合流するって流れが多い★ だから「夜中の2時に歌舞伎町集合!」なんてこともザラ

16:00 再び目覚めるも朝か夜かに戸惑う

3度目の目覚めは大体夕方♥ 相当寝てるけど別にスッキリはしない。夏だと朝でも微妙に明るい時間帯だから12時間表記の時計だと、今自分がいるのがAMかPMかよくわかんなくなる

13:00 ハッと目覚めてベッドに帰還★

無意識のうちに寝てるから、起きてびっくりすることもしばしば どうせ寝るんならちゃんとベッドで寝たほうがいいよね〜、という心の声に従いベッドへ移動★ 再び惰眠をむさぼる♥

21:30 子供たちを寝かしつけながら就寝♥

長男は朝が早いからパッと寝てくれるけど、姉妹はピーチクパーチクしゃべり続けてる(笑)。寝かしつけるうちに私がだんだん眠くて話を聞かなくなって、そのまま全員寝るって感じかな

19:30 3人まとめてお風呂に入れる♥

上のコ2人がしっかりしてきたから、3人だけで湯船に浸かっていられるように✧ おかげで少し楽になった 一緒に入って髪や身体を洗ったら、順番に出して1人ずつ髪を乾かしてあげる。

18:00 子供たちと夕飯 合間でSNS投稿♥

私のお腹がすく時間と子供たちが寝る時間を逆算して早め でも遊びながらダラダラ食べるから時間がかかる 食後、テレビを見せてるスキに昼間作った記事を投稿♥

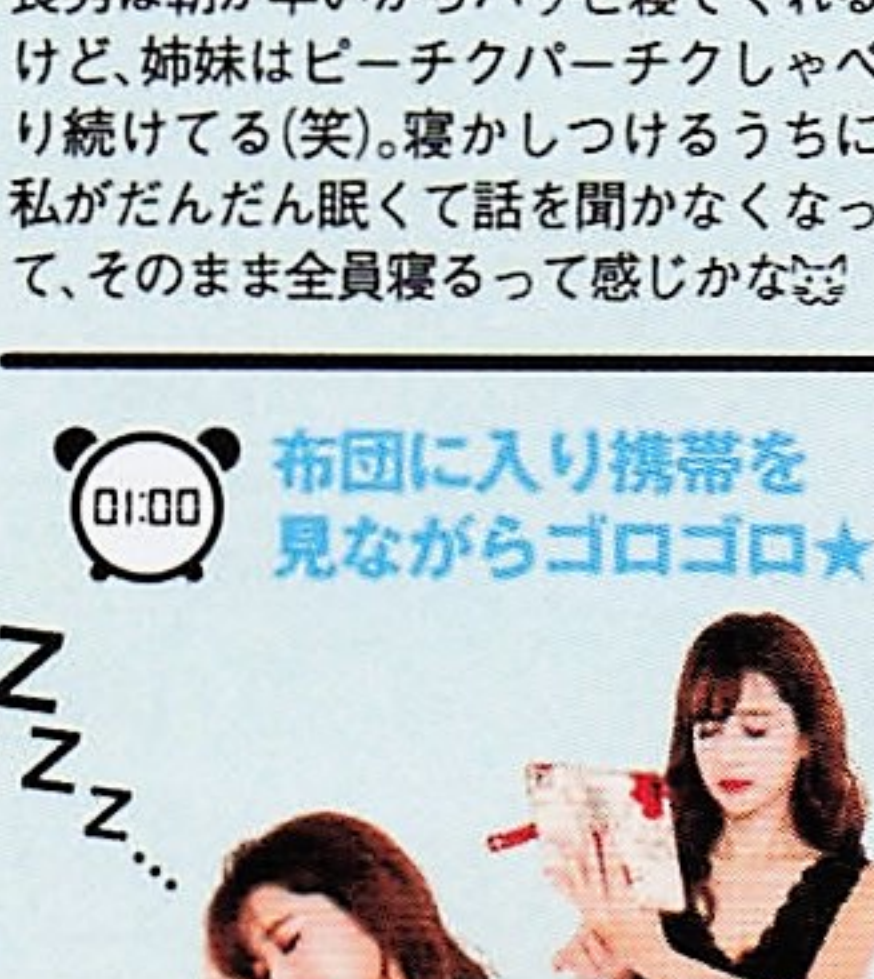
17:00 姉妹を保育園に迎えにいく♥

園庭で遊びたがることが多いから、長男も一緒に連れてって30分ほど遊ばせてる♪ 子供たちの間ではうんていがブーム。でも自力じゃできないから、私が中腰でずっと身体を支えてます。結構ツライ

15:00 長男をお迎え&宿題タイム♥

下校ルートを逆に歩いて途中で合流する感じ✧ 30〜40分は歩くから運動や長男とのコミュニケーションの時間になる 帰宅後はまず宿題! スキマで洗濯物をたたんだり夕飯の準備。

13:00 夕飯の買いものでスーパーへ♪

夕方はバタバタするからこの時間にちゃちゃっと! 買い出しに行くのは週に1〜2回。5人家族だから毎回荷物はめっちゃ多くなる 旦那さんがよく食べるからお米は10kg買いが基本!

01:00 布団に入り携帯を見ながらゴロゴロ★

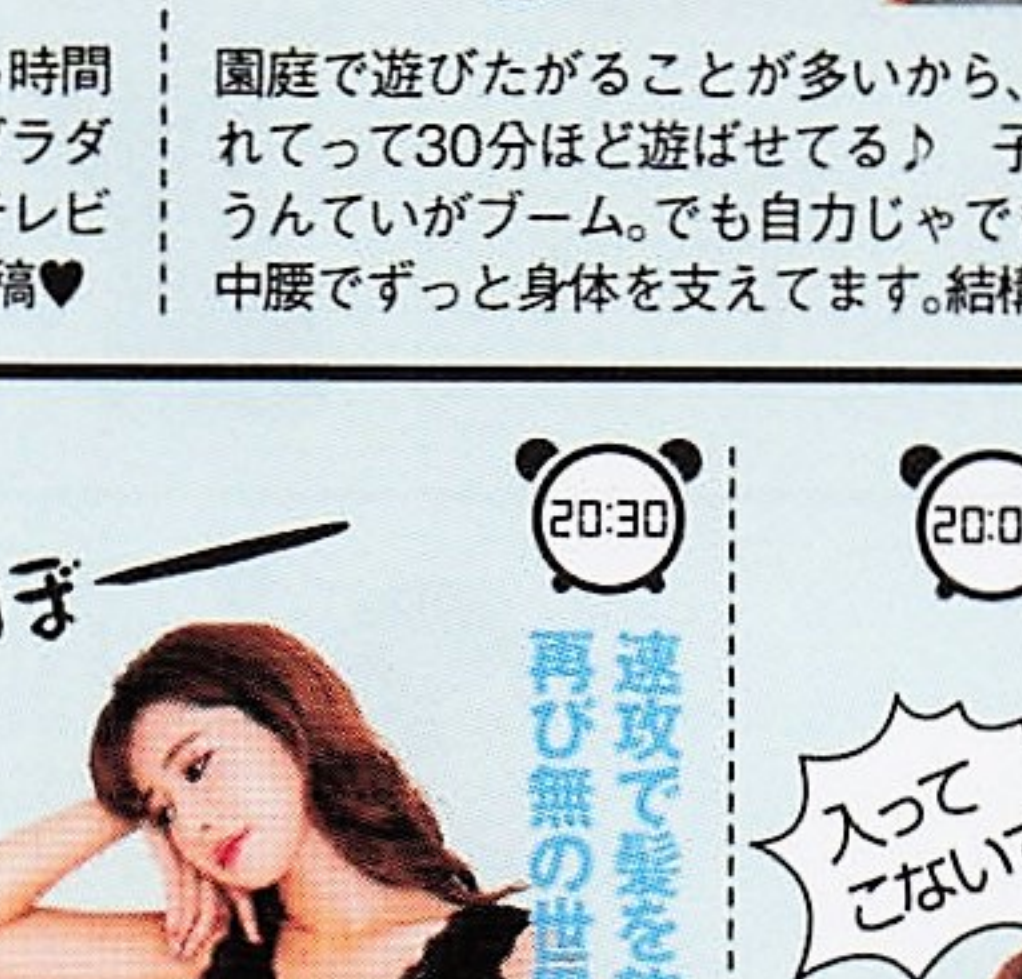
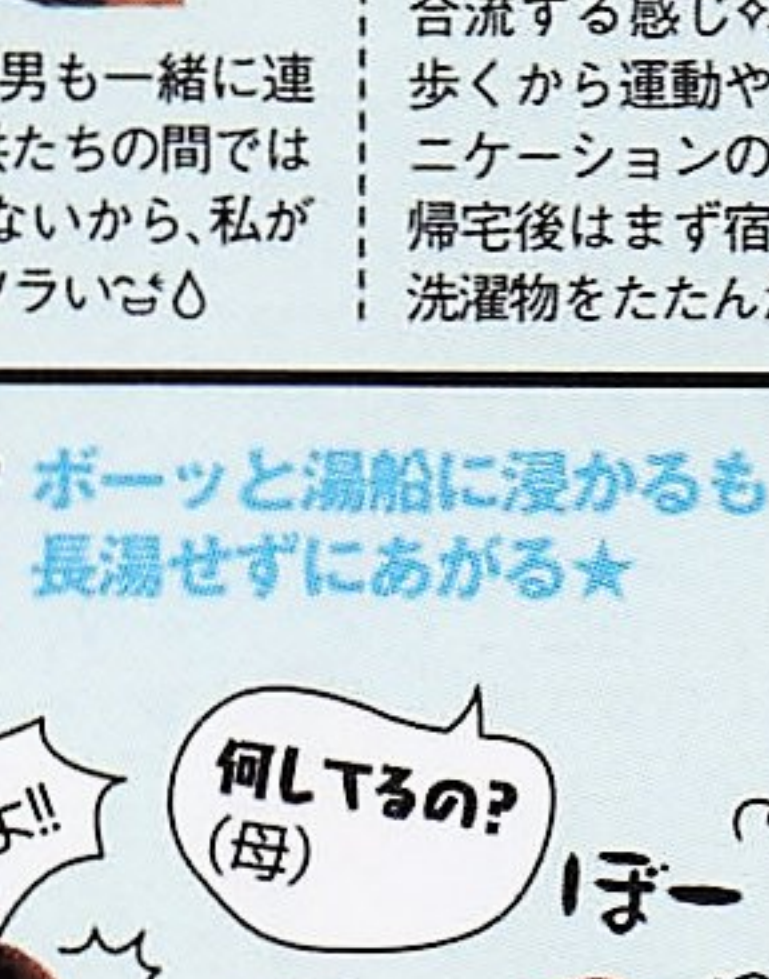
明日に備えて、1時くらいには布団の中へ★ なかなか眠れない日はゴロゴロしながらインスタを見たり投稿したり。言葉では表せない楽しいことを思い浮かべながら、幸せな気持ちで寝落ち✧

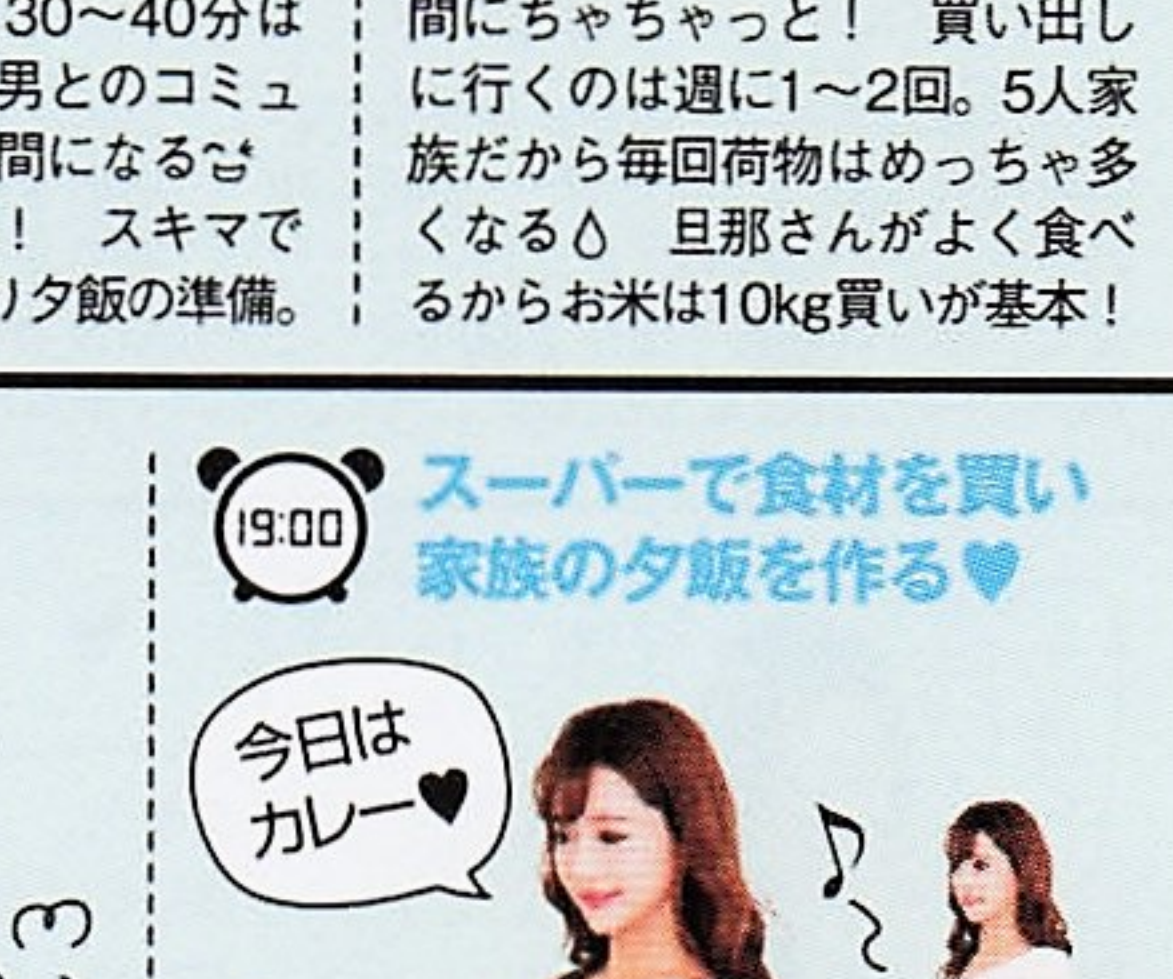
00:00 気になる人に電話またはLINE♥

勉強がひと段落したらちょっぴり息抜き♥ 大好きな友達とか声を聞きたい人に連絡をとってトキメキや元気をチャージ✧ やりとりするうち楽しい予定ができると日々を頑張る気力も湧いてくる♪

22:00 コツコツマジメに授業の復習

悟りは開いてないけど気分はスッキリしたので勉強タイム♪ テープを聞いたりノートをまとめ直して授業内容を脳にリロード✧ 本当は予習もやらなきゃなんだけど手も頭も回らない

20:30 速攻で髪を乾かして再び無の世界へ

スキンケア→髪を乾かす→水を飲んでクールダウン✧ そして再び無の世界へ 情報が入ってくると疲れるから、テレビも音楽もシャットダウン。静寂の中、仏像のようにじっとたたずむ…。

20:00 ボーッと湯船に浸かるも長湯せずにあがる★

お風呂でも疲れすぎて無… 半身浴したい気分の日もあるけど、長く入ってるとお母さんが心配して見に来ちゃうから、20分くらいでささっと出ちゃう

19:00 スーパーで食材を買い家族の夕飯を作る♥

気を取り直して再起動 材料を仕入れて自分と家族の夕飯を作る★ 何にもしたくないけど実家暮らしだし、もう32歳だし このくらいは毎日やらなきゃ♥

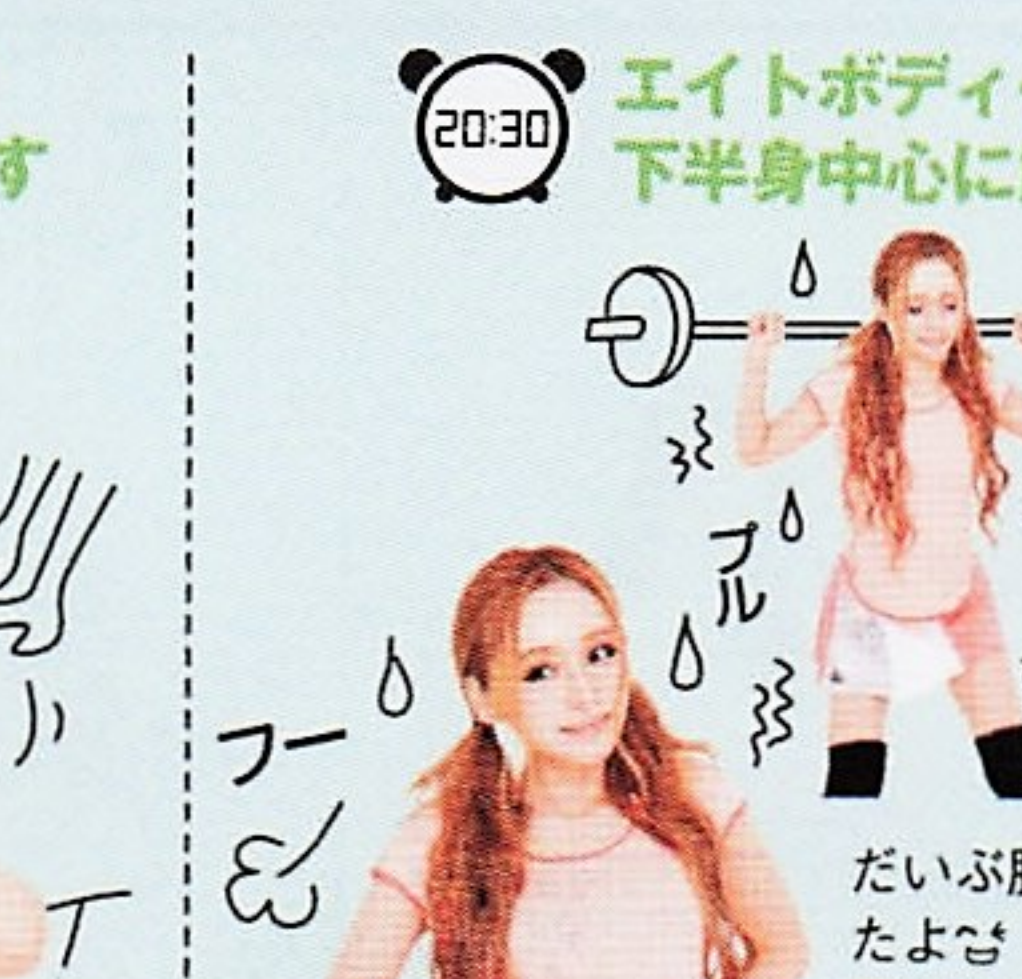
01:00 携帯をいじるうちにストンと寝落ち♥

あんまり寝つきが良くないから、とりあえずベッドへ 横になるうちにじわじわと眠気を促す作戦で寝ることが多い★ どうしても早く眠りたい時はラベンダーのアロマを炊いたりしてる♪

00:00 帰宅してのんびり音楽や映画を鑑賞

マナスパがお風呂の代わりだから、帰宅後のお手入れはメディキュットを履く&スキンケアだけで完了♪ クラシックを流して韓コルギセラピーのパックをしながら、ゆったり映画を見るのが定番✧

22:00 マナスパで汗やむくみを押し流す

溶岩浴60分+アロマトリートメント60分でたっぷり発汗&1日の疲れを解消★ ヘッドイヤーで頭と耳をほぐしてもらうのも超気持ちいいの 撮影期間中は週2〜3日、それ以外も週1で通ってるよ♥

20:30 エイトボディーで下半身中心に筋活!

だいぶ腹筋がついてきたよ 常にパッキリ割れてるわけじゃないけど、水着を着るとか脱ぐ予定に合わせて絞るといい感じに浮き出るの✧ 仕上がりが満足だとモチベも高まる♥

19:00 カフェでのんびりひとりの時間を堪能♥

私だけお店に残ってひと息。朝からON状態だった心をOFFに切り替える♥ オーガニックティーやアイスコーヒーを飲みながらのんびり1日を振り返るといいアイデアが湧いてくる✧

18:00 セレクトショップの打ち合わせ&食事♥

場所は渋谷のボンダイカフェが多め 内容は売り上げのこととか今後の仕入方針などいろいろ。小腹がすいたらブロッコリー、卵、鶏肉をトッピングした通称「アスリートサラダ」を食べる♥

筋活ダンサー RIRIのマッスル美容な1日♥

10:00 目覚ましナシでパチッと起きる★

よっぽどの用事がある時以外は目覚ましナシで起床★　軽くシャワーを浴びたら、朝食代わりにクレンジング酵素の炭酸割りを飲む♥　愛犬のリボンちゃんにもごはんをあげるよ

12:00 渋谷のジムを2件ハシゴ♪

くびれ＆美尻づくり専門のナイアジムで無酸素運動を45分★　からのエナジーフィットで有酸素運動のサーキットトレーニングを45分。超汗だくになるけど爽快

15:00 ダンスの仕事の日は基本的に自炊♥

外食だとのんびりしちゃって出勤するのがギリギリになっちゃうんだよね　カロリーを気にせず好きなものを食べるけど、必ず野菜から先に食べるのがマイルール

17:00 愛犬・リボンちゃんと全力でお散歩♪

リボンちゃんのペースに合わせてほぼ全力疾走！　10歳のおばあちゃん犬なのに元気すぎるから、よく2歳くらいに間違えられてる　犬も筋活すると老けないのかも？(笑)

18:00 彼のご飯を準備しながら家事★

レンチンしてすぐ食べられるようなものをお皿に盛りつけてラップしておくよ♥　メニューはオムライスや野菜炒めが多め♪　スキを見て家の掃除も済ませとく。

18:30 メイクを済ませ身支度をととのえる

ショー以外の仕事は薄メイク★　見てもらうのは自分自身じゃなくてダンスだから、衣装もそんなに着飾らない　でもリップだけは赤を選ぶのがこだわり

国際化が進む CHIHAの在宅ワーカーな1日♥

10:00 水で軽く顔を洗って愛犬のお世話♥

寝起きはいいほう　洗顔料で洗うといい脂が落ちちゃうらしいから洗顔は水で軽くすすぐだけ♪　愛犬のテディにごはんをあげたら、朝食代わりにプロテインとBCAAを飲む

10:30 眠い目をこすりながらジムへ向かう♪

ジムは私にとってのエステ　サボってない時は1日おきに行くよ。がっつり鍛える時はゆんころちゃんも通ってるトリプルファイブプログラムでみっちりパーソナル

11:30 帰り道にスーパーで昼食の買い出し★

お昼に食べるものだけをササッと♪　よく買うのは牛の赤身肉★　鶏肉よりも味がしっかりしてるから、カルディのレモンペッパーをかけて焼くだけでめっちゃおいしくなる

12:00 サウナスーツを着て掃除＆ホワイトニング

有酸素運動が嫌いな私でも、この状態でテディの散歩や掃除などの家事をテキパキこなすとすんごい汗が出る　シャワーを浴びて美容パックをして、ひと段落ついたら仕事モードに♥

13:00 仕事の電話営業や資料作りに励む★

現在手伝ってる仕事の一環で企業様にアポ取り。最初は超緊張するけど1回かけちゃえばあとは波にのるだけ　本気でチキッた時は友達に電話して練習＆勇気をもらう

15:30 休憩がてらSNSをチェック

最近は主にインスタ♪　仕事の情報収集にもなるから、海外の人をフォローすることが多い　写真がおしゃれな人の撮り方を見て自撮りの参考にもしてる♥

しっかり主婦 梓のヲタ活廃人な1日♥

07:00 愛犬たちの世話をしながら旦那を起こす

豆柴のこむぎとシェパード×柴犬MIXのこえだにおはようの挨拶♥　トイレを片づけてごはんをあげたら、洗濯機を回しながら旦那を起こす。まだ眠いのでテンションは低め

08:00 起きてこない旦那を確実に起こす

朝ごはんは基本的に和食♪　用意ができたら寝起きの悪い旦那をもう1度起こす。旦那にごはんを食べてもらってる間に洗濯物を干して、洗い物などの家事を片付ける

08:30 愛犬の散歩＆2度寝した旦那を完全覚醒させる★

愛犬2匹と一緒に近所を30分くらい★　引っ張られるし、ほかの犬とすれ違うと興奮するから大変　帰宅すると大体旦那がまた寝てる　ゆすっても起きないから、バシバシとたたいて強制的に起こす！

09:00 掃除をしながら旦那を送り出す

ダイソンのコードレスはワンちゃんたちの毛もぐんぐん吸い込むから掃除が早い♪　でも終わる前に電源が落ちるから途中で2回充電してる

10:00 ツタヤで借りたマンガ20冊を一気読み♪

やることが片づいたトコでお待ちかねの廃人タイム♥　マンガレンタルは20冊借りると安くなるんだよね　読破したからまた明日借りに行こうっと♪

13:00 夕飯の買い物ついでに昼食をテイクアウト♥

スタバでコーヒーをテイクアウトしたらさっさと帰ってヲタ活続行♥　昼食は簡単に食べられるパンやおにぎりで済ませちゃう。総菜の中華クラゲも好き

六本木の有名嬢 ひなのの昼職＆夜職兼業な1日♥

13:00 起き抜けのメールチェックで脳を覚醒させる★

低血圧だから寝起きはよくないけど、1回目のアラームでちゃんと起きる派★　ぼんやりメールやSNSを見てあれこれ考えるうちに「よし起きよう！」ってやる気スイッチが入る♥

13:20 愛犬にごはんをあげてシャワーを浴びる♥

トイプーのチップくんは人間の言葉がわかるから「ごはん食べる？」って聞くと荒ぶって喜ぶ　シャワー後は全身浴で汗を流して、丁寧にスキンケア♪

14:00 掃除洗濯を済ませて出かける準備★

髪の毛が絡まないようにコロコロをかけてから掃除機★　洗濯は2日に1回のペースでやってるよ　ちなみに食事は主に外食か出前♪　ランチも外で済ませることが多い

15:00 ランチしながらミーティング♥

昼は主にジュエリーなどのプロデュース商品の打ち合わせ　本当に一瞬だけど、過去に昼職でアパレルの事務作業をやってた時の経験が結構役に立ってる

16:00 街を歩きながら流行をチェック

ふとしたものからアイデアやひらめきが浮かんでくるから、街を見て歩くのも大事な勉強　打ち合わせがない日はこの時間帯でジムに行ってることが多いよ♪

18:00 リュンヌ ノワールの打ち合わせ♪

夕方からのスタートが多め♥　最初の頃は失敗だらけだったけど、経験を積むうちにだいぶ慣れてきた　わかりにくい部分は写真を使って説明するとか、イメージの伝え方も格段に上達

投資家ママ リリカの旦那様と二人三脚な1日♥

04:00 早起きな娘に数回起こされる

日が昇ってくると目が覚めるらしく「もう朝になった？」って何回も聞かれます　うちはパパが結構家にいてくれるので、早朝からパパが遊び相手になってくれたりしています♥

07:00 アラームで飛び起き家族の朝食を作る♥

娘が寝てくれてる日は携帯のアラームで起床★　5分おきにスヌーズをセットしてるけどギリギリまで寝ちゃう時もある　速攻で掃除洗濯と朝食の用意を済ませます。

09:00 掃除洗濯を済ませて出かける準備★

身支度を整えたらインターナショナルスクールに通う娘をお見送り。送りは旦那さんの担当です。英語に触れられる環境のおかげで発音がかなりネイティブになりました

10:00 トレードや資産運用システム開発のお仕事

パソコンやスマホでFXやビットコインの取引を数回★　すべての作業を自動売買できるように、プロの方に依頼して資産運用システムの開発にも取り組んでいます

12:00 旦那さんとデート気分でおでかけランチ♥

お店はイタリアン系が多いです。夫婦水入らずなので独身時代のデートみたいな感じ♥　娘のことやとりとめのない話題をラブラブなテンションで話してます

14:00 SNSで友達と交流＆情報交換を通じて勉強

お友達と交流したり、「LOVENUS」というインフルエンサーのチームの方々と情報を交換したり★　SNSのビジネス的な活用法や対応についてもお勉強させてもらってます♥

群馬のネイリスト さちの育児とスキマ美容な1日♥

06:50 手早く朝食を作って息子を起こす♥

目覚ましは携帯のアラーム★　念のためスヌーズを3分刻みにセットしてるけど、寝起きは割とスッキリ　水を飲んで朝食の準備をしたら7時10分までに息子を起こします！

07:30 息子を見送ったらテレビを見ながら食事

朝食を食べさせたら登校班の集合場所までお見送り♪　家から歩いて1〜2分の距離だけど、1年生だからまだ心配なんですよね(笑)。家に戻ったらニュースを見ながら後片づけ★

09:00 掃除や洗濯などの家事を手早く済ませる

情報番組を見ながら朝食＆メイクを済ませたら、テレビをつけたままで家事タイム♪　見てる番組は日替わり。チャンネルを適当に変えて、内容が面白そうなものを流してます

10:00 お客様をお迎えしてサロンワーク★

予約の入ってる日は自宅サロンでネイルのお仕事★　何も予定がない日は運動不足解消のためにホットヨガに行ってます　めっちゃ汗が出るし、肩コリ解消にもいい感じ♥

13:00 録画したドラマを見ながら昼食♪

夕飯を魚料理にすることが多いので、お昼は大体お肉やサラダ★　ドラマは『黒革の手帖』『コード・ブルー』『過保護のカホコ』など♪　内容がマンネリしてる時はSNSを見てる♪

14:00 近所のスーパーで夕飯の買い出し♥

夕飯を作る直前に行くこともあるけど、バタバタしちゃうから基本的にはこの時間帯♪　今夜のメニューを頭に思い浮かべながら、必要なものをテキパキとかごに放りこむ★

03:00 携帯を操作しながら眠りに落ちる★

友達や気になる人のブログを見たり、ネットサーフィンで気になる情報を調べたりしながらベッドでゴロゴロ♪　翌日の予定に合わせて起きる時間を決めたら、そのままおやすみモードに♥

02:00 ストレッチで身体をよくほぐす

筋肉が弛緩して瞬発力が下がるから、ダンス前のストレッチはナシ。だからこそ身体がほぐれてるお風呂上りはしっかり全身を伸ばしてる✧　疲れも取れるし寝つきもよくなる

01:00 帰宅。お風呂で滑り止めを落とす

ベタつきを落としたら42℃のお湯に浸かってのんびり♥　翌日もダンスの仕事がある時はオイルやクリーム系のケアはポールが滑るからNG。保湿は化粧水だけで済ませてる

22:00 待ち時間の間にガールズトーク♪

「体幹強化にはこの運動」的な筋活ネタや「客ウケのいい振り＆悪い振り」といったダンサー小話が満載♥　みんなでお笑い系のステージ構成を考えてる時が一番盛り上がってるかも

21:00 衣装に着替えてダンスのお仕事開始

ステージの回数はお客さんの入り次第で多くて3回✧　人数が少ない日はバラード系、大入りで盛り上がってる時はテンション高めの曲で踊ってるよ♪　曲ごとに衣装も変えてる

19:30 愛車でその日の現場へ向かう♪

仕事開始の30分前には余裕で到着するように出発　荷物が多いから車だと楽♪　荷物は衣装を数着とサンダル2〜3足、おやつのバナナ、飲み物はホットとアイスを両方用意♥

00:00 オーガニックのサプリを飲んで就寝♥

寝つきが悪いんだけど睡眠薬は身体によくないので、メラトニン・カーム・スリープという海外のサプリを飲んでます　超オーガニックなんだけど、スッと眠れてフッと起きられる✧

23:30 寝る前にさっとシャワーを浴びる♥

汗を流すというよりウォシュレット感覚　お手洗いの大を済ませたあとや身体の気持ち悪さ感じたら浴びる感じ✧　ちなみに本物のウォシュレットは衛生的に苦手

20:00 お酒を飲みながらゲームやDVDを堪能

テッパンは赤ワインとピザポテトのマリアージュ♥　ゲームはオンラインのPUBGかNINTENDOスイッチのスプラトゥーンにハマってる★　お酒はアレルギーなので少ししか飲みません♪

19:00 夕飯を食べながら晩酌タイム♥

夜職時代からの習慣で、19時までには食べ始めるよ♥　メニューは1汁3品以上＆炭水化物抜き★　お酒に合う料理も筋トレ用のメニューも作るけど、味つけは和な感じが好み

17:00 愛犬の散歩がてらに近所のスーパーへ

仕事や勉強がひと段落したら夕飯のメニューを考えて、必要なものをメモ書き♪　そのままテディの散歩がてらスーパーへGO！　買うものが決まってるから迷わない＆ムダ買いしない

16:00 アプリとドリルで英語の勉強

ゆくゆくは英会話カフェに行く時間にしたいんだけどまずは独学！　基礎がわかってないので中学生用のドリルを解いたり、パソコンで単語の意味や使い方を調べながらノートを作ってる★

22:00 寝室で動画を見ながらいつの間にか寝落ち♥

食事の後片づけを済ませたらベッドに入って動画の続き♪　幸せな気分のまま夢の中へ♥　といっても動画の内容が夢に出ることは全然ないよ〜

20:00 帰宅した旦那にごはんを出して再びゲーム★

「まだ見てるの?」ってあきれられるけど旦那公認だから問題ナシ　逆に用事のない平日しかできないって知ってるから、好きにさせてくれてる。

18:00 ひとりで夕食を済ませふたたびヲタ活に没頭

適当に食事を済ませたら、再びまったり動画鑑賞♪　今はアニメ版のポケモンを1話から見直すのがブーム。世界観にひたるうちに、あっという間に時間が過ぎていく…✧

17:00 半身浴しながら携帯で動画を視聴♪

携帯はジップロックの袋にIN♪　うっかり長湯しがちだけど、常に水を飲んでるからのぼせることはないかな　入浴後は髪を乾かしながら洗面台を掃除。ちょっとした時間も有効に使うよ✧

16:00 犬たちにごはんをあげて夕飯の支度に取りかかる

わんちゃんたちが催促に来るのでごはんタイム♥　ついでに夫婦の夕飯も準備　旦那のダイエットに合わせて、ブロッコリーをゆでたり炒めたりする料理が多い★

15:00 動画やゲームに没頭合間で洗濯物を取り込む

熱中しつつもキリのいいところで家事をちょいちょいこなす★　家のマンガも読みこんだらゲームに移行♥　最近はポケモントレーナーとして奮闘中。DSでムーンをプレイしてるよ

05:00 水を飲んでからベッドに入る★

湯上りにストレッチ＆最新の洋楽を流してDancing　気が済んだら水を飲んで体内の水分の入れ替えを促す。心地よい眠気に包まれ夢の中へ♥

03:00 熱めのお湯で半身浴身体をじっくりほぐす

家に着いたら41℃に沸かしたお風呂にお気に入りのローズのバスソルトを入れて30分ほど汗を流す✧　湯船では携帯でネットサーフィン♪　SNSを見たり音楽を聴いてくつろぐ♥

02:00 お客さんとアフター元気に踊りまくる♪

店は飲みとかごはんよりも踊れる店が好き★　最近はサパーよりもショーパブ♪　バーレスクとかParty onによく行くよ　ストレスも解消できるしエクササイズにもなる✧

23:00 お客さんのタイプに合わせて接客を変える

基本はノリノリ系だけど、お客さんや席のテンションに合わせて臨機応変に♪　落ち着いた人相手ならしっとり飲み語り系で、にぎやかな大人数ならパーッと盛り上げる✧

21:00 ワントウキョウ出勤今日も飲んじゃうよ♪

なじみのお客さんばかりだから席に着く時は「あ、どうも〜♥」ってテンション高め　お酒はそこそこ飲むほうで好きなお酒はシャンパン♪　最近はCOLLETがお気に入り♥

19:00 お客さんと同伴でごはん♪

基本は週4出勤で、そのうち3日は同伴してる♪　お店は和食かイタリアンをリクエストすることが多い✧　同伴コーデはエレガントなワンピースとか女のコらしい服がテッパン♥

02:00 再びベッドに入り穏やかな気持ちで就寝♥

今度は娘に起こされるor朝に目覚ましが鳴るまでぐっすり就寝♪　もともとめっちゃ寝るタイプだったんですけど、慣れると全然頑張れる　やっぱり娘ができると変わるもんですね♥

01:00 残った洗い物を済ませ明日の朝食を仕込む

1〜2時くらいに目が覚めるので、そこから家の片づけ＆明日の朝食の準備★　主人が娘をお風呂に入れてくれた日はこの時間に自分のお風呂を済ませたりもしてます✧

20:00 娘を寝かしつけながら一緒に寝落ち♥

「眠いけどまだ頑張れるよ！」「遊びたい♪」と限界まで起きていたがるのでなかなか寝てくれないんです　そんな時は寝たフリが一番効果的♥　昼寝感覚で本気で寝ちゃいます♪

18:00 夕食を済ませて家族でのんびり♥

娘と本を読んだりお人形さん遊び✧　テレビはNHKの教育番組を見るくらい。会話を楽しむ時間を大事にしたいので、娘が起きてる間は大人の番組をつけないようにしています

17:00 主人の手を借りながら夕ごはんの準備♥

食材は無農薬のものを取り寄せているのでスーパーに行くことはほとんどないかも★　料理はあまり得意じゃないんですけど、主人が手伝ってくれるので助かってます♥

15:00 娘を迎えに行きのんびりお散歩♥

めっちゃ笑顔で走ってくる娘にキュン✧　一緒にお散歩して帰ったり、おやつに娘の食べたいと言ったものを食べに行ったり♪　日によっては主人と一緒に行くことも♥

00:00 EMSのタイマーが切れると同時に夢の中へ

少しでも腹筋が鍛えられるようにEMSの機械をお腹につけてから布団の中へ♪　お気に入りの枕はネット通販で買ったやつ♥　首が痛くならないから安眠できるしすっごく疲れが取れる

22:00 後片づけが済んだら自分の時間♥

育児も家事もひと段落したところで自分のお楽しみタイム♥　パックや美顔器を使ってのんびりスキンケア♪　友達とのLINEやSNSの投稿やチェックもこの時間に

21:00 息子を寝かしつけ♥たまーに寝落ち（笑）

添い寝かつ腕まくらをしながらなので、時々一緒に寝落ち(笑)。昼間一緒に遊んで疲れさせておくとスッと寝てくれますが、YouTubeを見てる時は終わるまで寝てくれないですね…。

20:00 夕飯が済んだら息子と一緒にお風呂♪

お風呂も遊びの時間に活用♪　壁に貼ったカタナカと英語の表を見ながら泡で文字を書いたり、サイコロを3回ふって出た数字を足し算したり。さりげなくお勉強にもなってます♥

17:30 お風呂掃除を済ませ夕食の準備を始める

主菜を決めてから家にある食材で副菜を何品か作って栄養のバランスも意識♪　メニューに迷った時はクックパッドを見ることも。19時頃には息子と食卓を囲んでます♥

15:30 帰宅した息子の宿題を見たり遊んだり♪

宿題が済んだら庭で一緒に遊んでます　ちなみに庭の広さはテニスコート4面分。お姉ちゃん家と親戚の家と敷地がつながってるので安心感もばっちり✧　家の中ではスプラトゥーンなどのゲームが定番

最新 若いコとの会話にも困らない Entame（エンタメ）虎の巻 Vol.19

待ちに待ったハロウィン本番！　新ドラマ放映！　と10～11月はチェックしがいのあるワクワクが目白押し★

MUSIC VAMPS

VAMPSのロック＆ホラーなライブイベント

10/27(金)・28(土)・29(日）に幕張メッセ9・10・11ホールで行われる毎年恒例ハロウィンパーティ♥　今年はゴールデンボンバーやcoldrain、ももクロなど豪華アーティスト達が出演するよ★　仮装がドレスコードだから、気合を入れて仮装して行こう✧　仮装していかないと亡霊たちの機嫌が悪くなってしまいます…　10/7(土）10時よりチケット（¥9,300）一般発売開始。開場14時30分／開演16時

HALLOWEEN PARTY 2017

MUSIC GENERATIONS from EXILE TRIBE

アリーナツアーのテーマソングも収録

NEW SINGLE、『BIG CITY RODEO』が10/25（水）に発売♪　GENERATIONSが提案する新しい "大人のPARTY TUNE" に期待♥　現在行われている10都市27公演の全国ツアーでも歌われているよ★　●【CD+DVD】（CD+DVD）　¥1,800【CD ONLY】（CD）¥1,000　●rhythm zone

MUSIC 西野カナ

ツアー中に披露した新曲発売！

『パッ』『Girls』に続いて、2017年シングル待望の第3弾『手をつなぐ理由』が10/18（水）に発売になるよ♥　●【初回生産限定盤】（CD+DVD）¥1,600（税込）【通常盤】（CD）¥1,258（税込）●SMEレコーズ

DRAMA 今からあなたを脅迫します

時にズルく時に痛快な新ヒーロー誕生✧

「今からあなたを脅迫します」という動画が届いたのをきっかけに、悪事で人を救う灰色のヒーロー "脅迫屋" のディーン・フジオカと善人すぎる究極のお人よし "変人お嬢様" 武井咲が出会い、様々な事件に巻き込まれていく脅迫エンターテインメント♥　●毎週日曜22時30分～　●日テレ系

EVENT SKY CIRCUS サンシャイン60展望台

海抜251mの閉鎖空間で絶景と絶叫を堪能できる♥

ウォークスルー型アトラクション「ゾンビミュージアム」のスピンオフ「ゾンビ防衛対策学会」★　ワクチンで制御されたはずの展示用ゾンビが突如暴れ出し、安全なはずの展望台が一瞬にして恐怖の館と化す!!　㊟東京都豊島区東池袋3-1 SKY CIRCUSサンシャイン60展望台　☎03-3989-3457

ZOMBIE MUSEUM ゾンビ防衛対策学会 SKY CIRCUS サンシャイン60展望台

DRAMA 監獄のお姫さま

おばさん5人が殺人犯に天罰を下す!!

人気脚本家・宮藤官九郎が手がける、女子刑務所でたくましく生きる女たちの群像劇★　5人の女がある大企業の社長を誘拐するところから始まり、"幸せとは？" を考えさせられるクライムエンターテインメント✧　●出演／小泉今日子、満島ひかり、伊勢谷友介　●毎週火曜22時～　●TBS系

EVENT 花やしき

昨年も評判だったルミヤシキが今年も登場

10/8から2018/4/1までさくら浪漫がテーマのイルミネーションイベントを開催★　大人¥2,000で入園＋のりもの限定6機種乗り放題チケットも販売中♥　㊟東京都台東区浅草2-28-1 ※浅草駅徒歩5分　㊇ルミヤシキ18時30分～21時（最終入園は閉園30分前まで）※ルミヤシキ開催日はHPを確認

MOVIE 先生！、、、好きになってもいいですか？

生田斗真と広瀬すずの純愛物語★

不器用でまだ恋を知らない響が、初めて恋した相手はロベタだけど、生徒想いな世界史教師の伊藤だった。原作者は『青空エール』や『俺物語!!』などヒット作連発の漫画家・河原和音。●監督／三木孝浩　●脚本／岡田麿里　●配給／ワーナー・ブラザース映画　●10/28（土）全国ロードショー

DRAMA 木曜劇場 刑事ゆがみ

1話完結★　凸凹刑事が事件を解決！

真相を求めて違法捜査も日常茶飯事、特殊能力を持つ「犯罪者の心を読める天才偏屈刑事」と腹黒ムッツリな「正義感の強い真面目刑事」のバディが難事件を解き明かしていく。原作漫画は『弁護士のくず』を手がけた井浦秀夫。●出演／浅野忠信、神木隆之介 ほか　●毎週木曜22時～　●フジテレビ系

販売電子書店
順次拡大中!!

姉ageha電子版 好評発売中!!

iPhone、iPad版
Android版
パソコン版

本誌にない
特別
ページも♪

定期購読で
紙より
おトク!

PC版は
コチラ!

Android版は
コチラ!

iOS版は
コチラ!

※紙の雑誌と一部、内容が違う場合がございます。また、一部応募いただけない懸賞や入手いただけない付録がある場合がございます。あらかじめ確認の上、ご購入ください。

JEWELS

LECTION 2017

ピンク特攻服セット(ジャケット・ボトム・ベルト)￥8,315,チューブトップ ￥1,833、パンプス ￥ 7,000/sugar&JEWELS

sugar&

Halloween COL

BANG!

ピンクポリスコスプレ6点セット（トップス / スカート / ネクタイ / ベルト / 手錠 / ピストル iphone ケース）￥7,389 ブロンズウィッグ ￥4,611 ハートサングラス ￥600 パンプス ￥7,000 全て sugar&JEWELS

HAPPY HALLOWEEN

YANKEE STYLE BAD GIRLS!

スケバンコスプレ 4 点セット（トップス / スカート / グローブ / リボン）￥ 6,463 バッグ￥3,685 全て sugar&JEWELS

N.Y.で大人気のドッグバッグや話題の三つ折り財布を特集♪

MAX 35% OFF

姉agehaブランドモール

今月は、ちまたで話題のバッグ&お財布をご紹介 海外で直接買い付けしているから、
新作や日本未入荷&入手困難なレアアイテムまで格安で手に入るよ♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

※p118〜119に掲載している商品は、すべて税込み価格です。

専属モデル(34歳/東京都)
独身・息子1人
早川沙世

N.Y.で大人気な GREAT BAG CO.(グレート バッグ コー)のドッグバッグを入荷!

去年、日本に初上陸したN.Y.発のバッグブランド。
軽くて汚れにも強く、お散歩バッグに最適♥

大きくて快適なバッグで愛犬とオシャレにお出かけ♪

ブルー

ゴールド

ピンク

グリーン

シルバー

イエロー

レッド

30% OFF

ブティック通常価格
¥19,980
▶姉ageha限定価格
¥13,800

合成樹脂素材だから雨風や紫外線にも強い 汚れても拭き取るだけでキレイになるから、お手入れも楽ちんだよ♪

ミニバッグにも余裕で入る 今、話題の三つ折り財布♥

今年流行のミニバッグに合わせて、三つ折り財布がブーム★　売り切れ続出なので急いでー！

ミニバッグにもすっぽり入るキュートな手のひらサイズ♥

ダンサー（29歳／東京都）独身・子供なし RIRIさん

STELLA McCARTNEY ステラ マッカートニー

27% OFF
ブティック通常価格 ¥41,040
▶姉ageha限定価格 ¥29,800

←ベージュ以外はグリッター仕様♪ チェーンの縁どりが存在感バツグン！　人工皮革で軽いのもgood✧

Open

このミニバッグもブランドモールで買えます！

TORY BURCH トリー バーチ

30% OFF
ブティック通常価格 ¥27,000
▶姉ageha限定価格 ¥18,800

Open

8枚も入るカード入れや、4つのオープンポケットまであって収納力◎。キズに強い型押しカーフレザー！

PRADA プラダ

35% OFF
ブティック通常価格 ¥72,360
▶姉ageha限定価格 ¥46,500

Open

丈夫な型押しカーフレザーに、上品なブランドロゴがキラリと輝くデザイン。2017年秋冬の新作だよ✧

なんで安いの…？ ニセ物!? 中古!?

よくお問い合わせのある質問にお答えします！

新品！本物！ なのに姉agehaブランドモールが安い理由♥

海外ブランド → 日本の正規店 → 日本で決められた価格で販売

海外ブランド → 直接買い付けしているから価格設定も自由！

高い…💧

安い♪

日本の正規店はブランドのイメージや価値を高めるために、海外よりも価格を高く設定して販売しているよ。そのため、海外で買うよりも割高に…💧 ブランドモールはバイヤーが直接買い付けする"並行輸入"だから、価格も自由に設定できるんです♪　だ・か・ら、新品&本物なのに驚きの値段で手に入る♥　人気アイテムは一瞬で完売するので、気になったら即買いがオススメ😊

すっきり野菜の

青汁酵素

ダイエットサポートサプリ

国産青汁
3種類

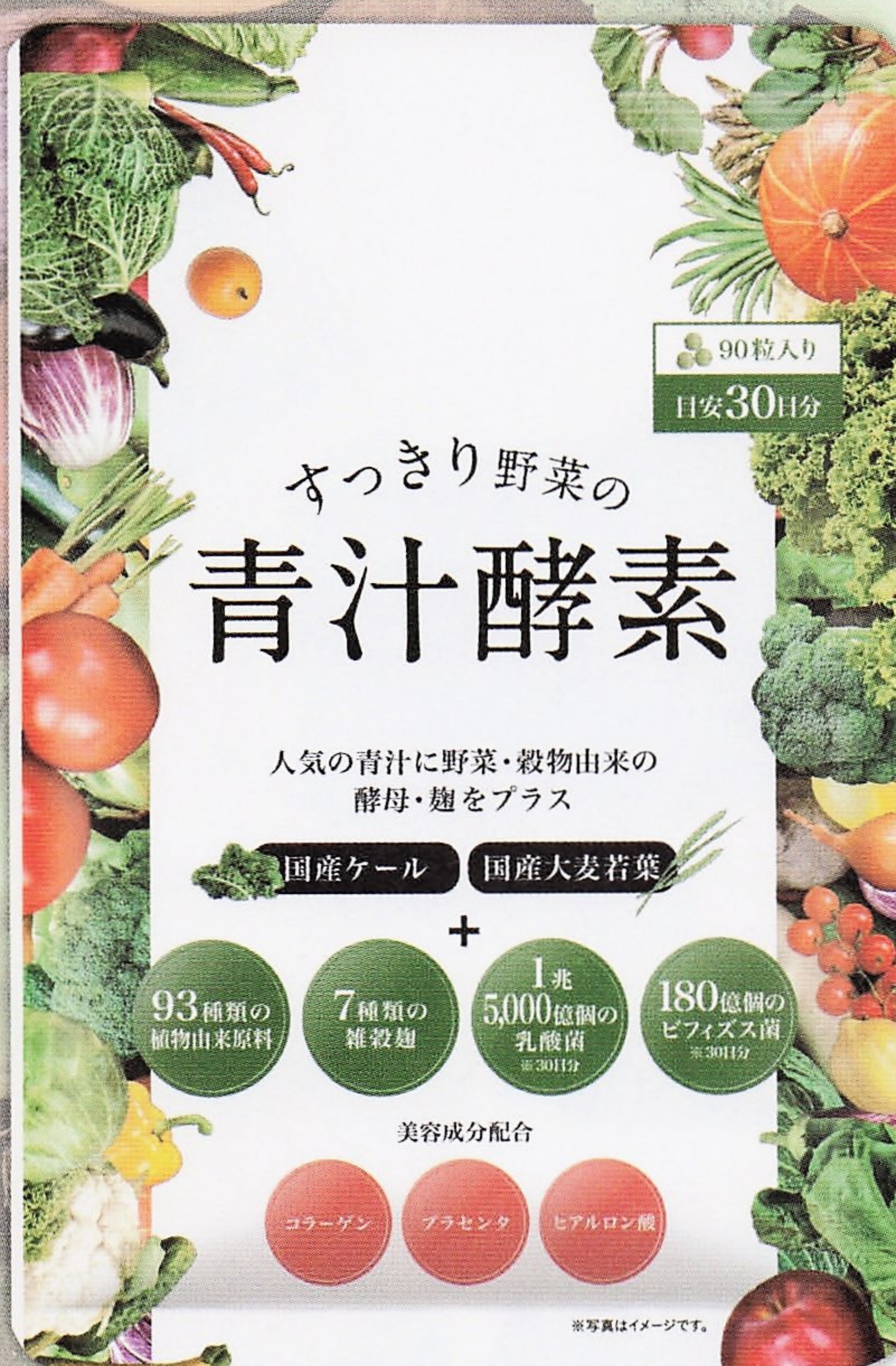
酵素※植物由来
93種類

乳酸菌※約30日分
1兆5,000億個

人気の青汁に話題の酵素・酵母、乳酸菌
美容成分をプラスしたサプリメントが登場！

93 種類の植物由来の酵素に 7 種類雑穀麹、さらに女性に嬉しい美容成分をたっぷり配合。
日頃のすっきりをサポートする乳酸菌も贅沢に配合しました。青汁が苦手という方でも安心してお飲み頂けます。

- 昔と同じ食生活なのに最近太りだした
- 最近老けて見られるようになった
- 何日もスッキリしていない

90粒入り
目安30日分
すっきり野菜の
青汁酵素
人気の青汁に野菜・穀物由来の
酵母・麹をプラス
国産ケール　国産大麦若葉
+
93種類の植物由来原料
7種類の雑穀麹
1兆5,000億個の乳酸菌 ※30日分
180億個のビフィズス菌 ※30日分
美容成分配合
コラーゲン　プラセンタ　ヒアルロン酸
※写真はイメージです。

93種類の植物由来の酵素と7種類の雑穀麹があなたのカラダにしみわたる

▼お求めはこちらから！(コンビニ後払い、クレジットカードがご利用頂けます。)

すっきり野菜の青汁酵素　検索

http://saiyudou.com

商品には万全を期しておりますが、もし不良等御座いましたら下記お問い合わせまでご連絡下さい。ご返品交換を承ります。

株式会社メディコマ
福岡県福岡市中央区天神1-4-2 エルガーラオフィス棟8F
すっきり野菜の青汁酵素カスタマーセンター
お問合わせ：0120-905-726/平日9:00～18:00

定期初回限定価格

通常価格 ~~5,800円~~(税抜) ▶ 980円(税抜)

2回目価格 3,960円(税抜)

90粒(目安約30日分)

18歳未満のお客様は、必ず保護者の許可を得てご利用下さい。個人情報は厳重に管理し、第三者への開示、提供は致しません。

あなたのお店や商品を姉agehaで紹介しませんか?

全国のコンビニ・書店に置かれます!

エステやネイルサロン、セットサロンなど、日本全国・美容関連企業様限定です♥

<“あなたの伝えたいこと”を4つの構成で読者に訴えます>

お店の魅力を余すところなく紹介できます!

お店紹介

あなたの店舗に取材し、姉ageha読者にその魅力をご紹介。オススメのメニューや店内・施術風景のカット、そして読者への特典等も掲載できます。

商品にフォーカスしたPRができます!

商品紹介

新商品や既に発売して時間の経った商品でもその特徴をしっかりと読者に伝えることで、再度の商品認知と理解を促せます。キャンペーン情報も掲載可!

サービスを提供する人を中心に構成します!

人物紹介

美容師さんやエステティシャンさんなど、あなたのお店で高い技術を持つ人材に焦点を当てたプロモーションができます。同業他社との差別化に最適!

イベントや催事情報を紹介します!

イベント紹介

これから開催されるイベントの告知が実施できます。エリア、実施規模、実施期間に関係なく、その企画のセールスポイントを編集部が抽出し、掲載します。

ご興味のある方は下記までお問い合わせください

medias(株) 03-6265-8581　info@mediasjp.com

受付時間:10:00-19:00(月-金)

・掲載料金は掲載スペースに応じて前後致します
・紹介するサービス及び商品については事前審査をさせて頂きます
・以下の業種は掲載不可となります
風俗、出会い系サービス、暴力、賭博、その他公序良俗に反するもの

姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必要事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送ってください。(コピー可)

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1　亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

読者モデル大募集中♥

24歳以上(上は年齢制限なし)で、事務所未所属の方に限ります。

全身のPHOTO	顔のPHOTO
ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。	ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。

※ご応募いただいた個人情報は姉ageha読者モデル候補者として管理させて頂きます。
座談会へのお誘いや、イベントコンパニオン、モニター参加など、雑誌出演以外の案件でご連絡させていただくこともございますので、予めご了承のうえご応募ください。

応募日時 2017年　月　日

名前　(　歳)　電話番号

住所　職業(職種を詳しく)

生年月日　年　月　日　メールアドレス

メスを使う施術　OK・NG

整形モニター　OK・NG

注射などのプチ整形　OK・NG

Instagram　Twitter

趣味・特技

自己PR

切り取り

エステ業界関係者必読の１冊!!

敏感肌専門脱毛サロン『Dione（ディオーネ）』の創業者が明かす
人情型コミュニケーション！

岡井流
人たらしプロフェッショナル
3年でエステサロンを100店舗に拡大させた経営者が実践する人を巻き込む技術
岡井秀元 Hideyuki Okai
人脈は実力を超える！
あなたは胸を張って「仕事ができる」と言えますか？
僕は言えません。
ただ、僕のまわりには「仕事ができる人」がいます。
Dione -venus in the sky-
一大エステチェーンDione（ディオーネ）の創業者が明かす
人情型コミュニケーション

失敗する人には
４つの原因がある!

人を引っ張らない
リーダーシップが
組織を活性化する!

"任せる"と"放置する"の
違い、言えますか？

ほとんどの家庭で
貧乏のプロ養成講座が
行われている!

人たらしプロフェッショナル

人に好かれることで成り上がってきた著者が語る
「人格」「ビジネス」「組織」「お金」の考え方

判型四六判　160P　定価：本体 1,200 円＋税　978-4-07-420127-3

2016年、主婦の友社は創業100周年。
主婦の友社
■主婦の友社コールセンター　0120-916-892（書店様専用 ☎049-259-1122）
www.shufunotomo.co.jp　★書名コード(ISBN)を付記しました。ご注文などにご利用ください。

意識の戻らない恋人を、
あなたは何年待てますか

8年越しの花嫁

奇跡の実話

佐藤 健　土屋太鳳

北村一輝　浜野謙太　中村ゆり　堀部圭亮　古舘寛治

杉本哲太　薬師丸ひろ子

監督：瀬々敬久『64-ロクヨン-前編／後編』　脚本：岡田惠和「最後から二番目の恋」　音楽：村松崇継『抱きしめたい-真実の物語-』

原作：中原尚志・麻衣「8年越しの花嫁　キミの目が覚めたなら」（主婦の友社）

制作プロダクション：松竹撮影所 東京スタジオ　配給：松竹　8nengoshi.jp　©2017映画「8年越しの花嫁」製作委員会

12/16 ROADSHOW

ごく普通のカップルから生まれた、想像を超える愛の物語

結婚を約束したカップル、尚志（佐藤 健）と麻衣（土屋太鳳）。
結婚式を間近に控え幸せ絶頂だったある日、原因不明の病が突然麻衣を襲い、
意識不明となってしまう。いつ目が覚めるかわからない状態に、麻衣の両親
（薬師丸ひろ子、杉本哲太）からは「もう麻衣のことは忘れてほしい」と言われるが、
尚志は諦めず麻衣の側で回復を祈り続ける。
長い年月の末、ようやく麻衣は目を覚ますが、さらなる試練が二人を待ち受けていた。
そして二人が結婚を約束してから8年、ついに最高の奇跡が訪れる—。

130万人が
涙した
感動の実話

キミの目が
覚めたなら
8年越しの花嫁
中原尚志・麻衣
映画化決定!
佐藤健 土屋太鳳

話題の映画原作本

『8年越しの花嫁
キミの目が覚めたなら』

好評
発売中！

中原尚志・麻衣　著

本体1200円＋税　四六判／216ページ

978-4-07-413392-5

映画
コミカライズ版
ノベライズ版
発売決定！

11/24
発売予定

主婦の友社 http://www.shufunotomo.co.jp ■主婦の友社コールセンター　0120-916-892（書店様専用 ☎049-259-1122）★書名コード(ISBN)を付記しました。ご注文などにご利用ください。

肌の奥までうるおいで満たす赤の化粧水でエイジングケア、始めませんか?

新感覚のエイジングケア化粧水
イクスピュア フララレンシアローションで
透明感あふれるうる肌に

イクスピュア
フラレンシアローションとは?

注目の美肌成分フラーレンと進化型ビタミンC誘導体を配合した化粧水。ヒアルロン酸と9種の植物エキスが乾燥しがちな肌もしっかり保湿。輝きを放つようなツヤが透明感も引き出してくれます。

しっとりツヤめくうる肌で
恋も女の人生も
もうひと花、咲かせましょ!

使い方

1～2プッシュを手のひらにのばし、やさしく肌を押さえるようになじませるのがコツ。やさしくパッティングするうちにうるおいが浸透。キメが整って乾燥による小ジワや毛穴の目立ちを抑えてくれます。

EXPURE
FULLERRENCIA
LOTION

イクスピュア フラレンシアローション
60ml ¥6,500(税別)

お問い合わせ
株式会社アンプリー　東京都中央区銀座 4-8-12　☎ 03-3567-8666

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

Blanc Pur 100で
朝からパックの新習慣❤

私の時間は私だけのものだから、たとえ100秒でもしっかりコントロールしたい。
時間がない朝もたった100秒の美肌ケアで、トーンアップした肌を1日キープしましょ❤

PHOTO_Youki Oneyama［JOPS］

Blanc Pur100って?

1. たった100秒でOK

肌に塗ったら100秒おいて洗い流すだけの簡単なパックだよ♪　お肌にたまった汚れや余分な皮脂を落として、同時に保湿もしっかりしてくれる✧

2. 合成着色料・香料、鉱物油無添加

お肌に優しい8種類の天然植物成分を配合☺　うるおい成分とひきしめ成分も入っているから、よりなめらかでハリのある肌になれちゃう✧

3. 顔も手も体にも使える

顔だけじゃなく手や体にも使えるから、首やデコルテも一緒にケアできるよ❤　ネイルした手もワントーンアップすることでより華やかに✧

使い方

洗顔で余分な皮脂や汚れを落とし、気になる部分になじませて優しく全体に伸ばしてね❤　100秒たったら水または、ぬるま湯で流すだけ★

成　分

水、ポリアクリルアミド、ジメチコン、ペンチレングリコール、水添ポリイソブテン、ナツメ果実エキス、クレマティス葉エキス、セイヨウナツユキソウ花エキス、スギナエキス、セイヨウキズタ葉/茎エキス、ヒバマタエキス、アロエベラ葉エキス、キハダ樹皮エキス、ラベンダー油、ヒアルロン酸Na、酸化チタン、スクワラン、グリセリン、BG、ラウレス-7、エタノール、メチルパラベン、酸化鉄、トリデセス-4カルボン酸Na、水酸化Al

Pure White

Blanc Pur 100

100 seconds turn light

Blanc Pur 100
150g ¥3,000(税抜)

お問い合わせ先

株式会社アンプリー
☎03-3567-8666
http://www.amply.co.jp/

安浦利有限公司
☎+886(3)5352098
http://www.amply.com.tw/

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2017 October 発行

Neon Museum in Las Vegas

初のラスベガスロケもお届けした今号､いかがだったでしょうか？ 湧き上がる食欲のままにレジ横フードをつまみながら“インスタ映え”やみんなの偏愛コスメ､タトゥーの消し方をお勉強したら､他人のフリみて我が身を反省し､育児問題に思いを馳せて､読書の秋を思いっきり満喫してください♡

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER)
HAIR_Chiharu Koya
STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Rina Sakurai

Contetns

Part.1 mama サミット ～育児にまつわるエトセトラ～

Part.2 姉age 反省会

Part.3 底見え コスメ 披露宴

Part.4 インスタ 特訓合宿 #補講編

Part.5 タトゥー 除去

Part.6 コンビニ フード ランキング

ライダース¥8,990／RESEXXY 渋谷109店
ワンピース¥6,900／Delyle NOIR 渋谷109店
イヤリング¥2,800〈Osoin〉、チョーカー¥1,200〈Osewaya〉(ともにお世話や)

子育ても「悩んだ時はひと声かけて知恵分け合って★」が合言葉♥

Part.1
子育てis
One for All
ALL for One♥

mamaサミット

育児にまつわるエトセトラ♥

子育ては喜怒哀楽の連続。幸せをかみしめる瞬間もあれば、壁にぶつかって悩む時もある。人を育てるってそれだけ大変。だからみんなで力を合わせて壁を乗り越えるの。これを読んでるあなたも大丈夫、ひとりじゃないよ♥

PHOTO_Yoshinobu Bito **HAIR**_Chiharu Koya **EDIT&TEXT**_Hironeko-A

TOKYO NADESHIKOブロガー（37歳／東京都）バツイチ既婚・息子1人 **神崎メリさん**

ダンサー（40歳／東京都）独身・息子1人 **Angelさん**

会社オーナー兼投資家（30歳／東京都）既婚・娘1人 **寿リリカさん**

栄養士&ネイルアーティスト（30歳／群馬県）独身・息子1人 **流河さちさん**

医療関連会社勤務（34歳／東京都）既婚・息子1人 **古橋綾香さん**

専属モデル（34歳／東京都）独身・息子1人 **早川沙世**

専属モデル（33歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人 **けいこ**

ママブロガー（26歳／東京都）既婚・息子1人 **一条マリカさん**

トーク1

初心者ママを悩ませる通過儀礼★

離乳食と断乳について★

一条マリカ
妊娠＆結婚を機に夜を引退したフィリピン系ハーフmama♥ 今は1歳になりたての息子にチュー三昧の日々✧ 幸せをかみしめる一方、思うように離乳食を食べてくれないことに悩み中。

神崎メリ
母として女として日々己を磨き続けるドイツ系ハーフのスポ根mama★ 甘い裏声やおいでのポーズなど、10カ月になる愛娘の笑顔を引き出す技術もメキメキと向上中✧

手作りの離乳食って子供ウケ悪いよね…💧

マリカ 超頑張って離乳食を作ってもプイッてされるんです💧

メリ うちも💧 **「何これ…？」みたいな顔される**

綾香 うちもそうだった。一生懸命作っても食べないのに、買ったやつだとパクパク食べるから毎回しょんぼり（笑）。

けいこ 私も長男の時は頑張ってたけどやっぱりなかなか食べてくれなくて…。手間がかかるので市販品も買ってました。

沙世 うちは市販品は食べさせたことないかも。**全部手作り。**

メリ え、どうやってたの？

沙世 ほうれん草とかニンジンとかタマネギとか、**いろんな種類の離乳食をちょっとずつ混ぜてた。**5種類くらい用意しとけばどこかで食べてくれるから♥

マリカ 冷凍しとくんですか？

沙世 うん。製氷機の皿を活用すると便利だよ✧ あとは栄養バランスが取れるように、食べない食材を好きなものの中に少しだけ混ぜてみたり。もうちょっと大きくなったら**出汁とかで味をつけるとより食べるようになるよ**♪ 味がなさすぎても食べなかったりするからね

メリ 確かに。自分のご飯と比べるのもアレだけど、おいしくないんじゃ食べたくないよね。

沙世 あと、**気分もあるから好物もわからなくなるの。**だから毎回、小松菜とかほうれん草とかいろんなものを食べさせてた。

エンジェル うちは授乳が終わっても、離乳食みたいなのは特にやらずにお米をあげてたよ♥ 特に細かいことはしなかったけど、全然食べてくれた♪

けいこ **母乳をやめるとお腹が空くからか、いっぱい食べるようになるよね**♪

マリカ **母乳**っていつまであげていいんですか？

リリカ それすごく悩んだ。うちは1歳3カ月。**1歳を過ぎるとおっぱいに執着が出てくる時期があるんだ**けど、その真っ只中に無理やり離しちゃったからお互い辛くて…💧 やめるなら1歳ちょい前がいいと思う。

メリ ヤバい、そろそろだ。でもそれもさみしいな～💧

さち うちは生後半年～1歳にかけて。**母乳とミルクを両方あげて徐々にフェードアウト。**寝る時たま～にあげてたけど、だんだん出なくなっちゃうんで★

リリカ **吸われて出る受注生産型の人だと、吸われなければ出なくなりますよね**♪

マリカ へー。でもミルク作るのも大変じゃなかったですか？

さち はい。やっぱ眠いので💧

綾香 わかります。うちは産後2日で母乳が止まったからずっとミルク。眠くて目を閉じながら作ってた日々が懐かしい✧

育児と仕事の両立に不可欠！

トーク2

保育園問題、みんなはどう？

寿リリカ
特盛りの姫系から華麗なる転身を遂げたセレブmama★　2歳になる愛娘にフリフリピンクの姫ファションをさせては「かわいい♥」を連呼する日々✧　最近は幼稚園事情をリサーチ中★

古橋綾香
見た目は清楚、中身はノリノリの教育熱心mama　3歳になった王子が新たな能力に目覚める度に「うちのコ天才✧モード」を発動！　最近身についたスキルは水泳の蹴伸びとお絵かき♥

早川沙世
高いコミュ力と面倒見の良さで人を惹きつけるアネゴmama♥　一家の大黒柱として働きながらも3歳になるちびダーリンと毎日ラブラブ　自分を親バカだと思う瞬間は「常に♥」だそう。

認可保育園って入るまでも入ってからも大変…

マリカ　全然入れそうもないんで応募すらしてないんですけど、保育園って認可以外だとやっぱり高いんですか？

綾香　認可外でもお安く入れるところはあると思うよ。でもそういうところは倍率が高いし規定も厳しいから、しっかりした仕事の人じゃなくちゃ入れてもらえないんだよね。

メリ　うちのコを預かってもらってる認可外は月6～7万円くらい。でも区から支給されてる待機児童助成金のおかげで実質2万円程度で済んでる。

マリカ　どうやってもらうんですか？

メリ　まず認可保育園への申請を出し続けること。それと同時に区に指定された認可外の保育園に既定の日数で通い続けること。この2つの実績があれば待機児童という扱いになって、助成金が下りるというワケ。

沙世　マジで大変だよね。東京じゃ見ないけど私の実家がある福岡でテレビをつけると「待機児童」についてのニュースがめっちゃ流れてる　沙世も来年分の認可に入るための書類を出してるところなんだけど相当ヤバそう

リリカ　え、そうなの!?

けいこ　そうそう。肝心の東京では流れてないの？　といっても滋賀は田舎だから、待機児童になることはまずないけどね　よっぽど人気がある園だけが多少争奪戦になるくらい。

沙世　福岡もそう。田舎って子供大歓迎だもんね

さち　今住んでる群馬は平気なんですけど、都内にいた頃は全然ダメ。なんとしてでも保育園に入れたくて、わざわざ離婚する人がいるって話も聞いたことがあるし…　共働きしなきゃいけない人の事情もあるけど、大変さでいったらやっぱり片親が優先ですからね。

マリカ　私、その話を聞いて結婚するのやめようと思った(笑)。でも名前を変えなきゃいけないとか、一緒に住んでるのがバレたら退園とか…。いろいろ面倒くさそうだからやめました

メリ　認可保育園って入ってからも厳しいからね。うちも入れてたんだけど、ぎっくり腰で仕事を休んだ時に、職場復帰が遅れたら一発で退園…

エンジェル　うちはシングルだからすぐ入れたけど、書類を準備するのに大わらわ　当時はお母さんのセットサロンで働いてたんだけど、家族経営だし身内だから特に給与明細もなくて。いろいろ作ってもらうのに苦労した

綾香　うちも幼稚園の前に認可保育園に預けてたけど、実際に働いたっていう証明みたいなものは必要だもんね。

メリ　園によっては「通帳見せろ」とかも言われるんでしょ？　融通も利かないしシビアだし、子育てにやさしくない世の中だよね…

エンジェル　とはいっても、都内でも私の住んでる区はやさしいほうだと思う。最近、書類を出すのが遅れて保育園を退園になりかけたんだけど、「いつまでに出せば間に合うから急いで！」って園長先生が急かしてくれた♥　制度の厳しさはしんどいけど私みたいな人に親身になってくれる人もいるから、案外捨てたもんじゃないのかも

趣味とか実用とか教育とか★

トーク3

習い事は何をさせてる？

Angel
明るい笑顔とダンスで周囲を魅了するハッピーmama♥　5歳になった息子の龍玖くんは最近自転車の乗り方をマスター。ダンスのモノマネにも磨きがかかってママは毎日キュンキュン✧

流河さち
身体に負担のない食事管理で18kgの産後太りを克服したど根性mama✧　小学1年生になる息子くんはピアノが得意♪　スラスラと上手に弾けるようになる度に成長の喜びを実感中♥

けいこ
ふんわり優しいオーラと芯の強さを併せ持つ癒し系mama♥　育児で幸せを感じるのは6歳の長男・5歳の長女・3歳の次女の寝顔を見る時と、子供たちの面白写メにほれぼれする瞬間✧

親バカだと自覚しつつもうちのコ天才！とニヤニヤ♥

けいこ　今年からお兄ちゃんに水泳を習わせ始めたんです♥　妹たちにも将来何かやらせたいんですけど、みんなは習い事ってどうしてる？

綾香　うちは0歳からリトミックと英会話で、今は水泳と体操教室を週に2回　もうね、習い事のお迎えだけでヒーヒー言ってる(笑)。

沙世　0歳(笑)。うちもヤマハの体験みたいなやつに行ったけど、小さすぎて無理だったな～。でももう少し大きくなったらダンスをやらせてみたいよね。で、将来はジャニーズかな？　EXILEかなー？　なんて(笑)。

綾香　わかるその気持ち♥　私も「うちのコ水泳得意なの✧」って親バカになっちゃうんだよね(笑)。まだ蹴伸びしかできなくて、全然泳げないのに！

エンジェル　上手にできなくてもやってる姿を見てるだけでかわいいよね　ダンスはうちも習わせた～い♥

マリカ　うちは水泳と剣道とピアノ♥

さち　今は英語とピアノだけだけど、いつか水泳とか運動系もやらせたい♪

沙世　コレって決めないで、ひと通りやらせてみたいよね。何が向いてるかもわかってきそうだし　で、本人が興味あるものを続けられたらいいと思う。

けいこ　ね♥　その方が本人も楽しく取り組めそう　今日は男のコママが多いけど、女のコの習い事だとどう？

メリ　まず英会話はやらせたい。できたほうが世界が広がるからね✧　女のコって部分だと習字かな。字がキレイなだけで女が高く見えるから(笑)。

沙世　女のコなら絶対にバレエ★

けいこ　スタイルきれいになりそう✧　骨ができてから習わせるといいっていうよね。リリカちゃんのところは？

リリカ　うちはプールとベビーパークっていう幼児教室と、幼稚園前のプリスクールとして通わせてるインタースクール。それから伸芽's クラブ

けいこ　シンガーズ…っていうと歌？

リリカ　そんな感じのネーミングなんですけど英才教育が受けられるんです。

沙世　お受験ママみたいじゃん！

リリカ　いえいえ、春からは普通に幼稚園ですけどお受験はしないので(笑)。でも英会話は3歳までに耳を作っておいたほうがいいって聞きません？

メリ　へー！　そうなんだ。

マリカ　でも忘れますよ　私、物心つく前からオーストラリアに住んでたので、小学校に入るまでは英語ペラペラだったんです　でも日本語を覚えるのと入れ替えにしゃべれなくなっちゃった　身の周りにずっと英語で話す環境がないとダメなのかも…。

リリカ　途絶えると忘れる可能性があるのかぁ。でも続ければ違うかな…？

メリ　エンジェルちゃんは留学して英語を身につけたんだよね。

エンジェル　うん、中学生～高校卒業まで留学してた　でもすっごく勉強したよ！　こんなに勉強するくらいだったら生まれた時からアメリカにいたほうがよかったなーとも思ったし

メリ　…海外に引っ越そうかな？(笑)。そして耳を変えようかな？

リリカ　確かに。それが一番早い(笑)。

もっと聞きたい！

こんな時どうしてる？

思わず「あるある！」とうなずく悩み&意見の一部をご紹介。

8人寄ればいい知恵出そう♥

Question

育児の息抜きどうしてる？
（けいこ）

美容院に行く時間とかですかね
たまーに妹にベビーシッターをお願いしてるんです。時給は700円　身内だと安心して頼れるので助かってます✧（マリカ）

たまの1杯&夜遊び♥
たまになんですけど1杯飲みながら夕飯を作ってる♥　旦那さんに時間をもらってちょっぴり夜遊びする時間も癒し✧（綾香）

ヨガに行ったりテレビを見たり
息子が学校&仕事がない時のお楽しみ♪　たま～に友達とランチや遊びに行くのもいいリフレッシュになってます♥（さち）

Question

ママでもキレイを維持するには？
（マリカ）

気合いとしか言いようがない…(笑)
出産してもおばさんになりたくないという意識かな。あとは自分の好きな服を着られる自分でいる努力をすること✧（メリ）

人前に立つ仕事をするのが一番★
見られるという意識があるから自然と頑張れる　周りのかわいいコから刺激を受けるのも効果的だと思うよ♪（Angel）

乙女心を忘れないこと♥
メイクやワンピースで女性らしく　主人と娘に「かわいい♥」と言ってもらえると、嬉しくて気分も上がります✧（リリカ）

Question

YouTubeを見るのをやめない時ってどうしてる？
（さち）

うちも今まさに同じ状態！
好きなヒーローものを見ると関連動画でどんどんバリエーションが出てくるじゃない？　おかげで今YouTubeバカ状態（笑）。飽きるまで待つしかない（Angel）

ほかのものや遊びで気を散らせる★
確かにうちもやめない(笑)。特に寝る前だと寝なくなっちゃうからヤバいよね！　そういう時は「これで遊ぼ♥」って別のもので気を引いてる。結構効くよ（沙世）

自らの過ちを告白し、悔い改めていただきます✧

姉age反省会♥

Part.1
禊も受けて
いただきます✧

自分では普通のことだと思っていても、人から見たらびっくりするようなレベルだった♥　って
ことありませんか？　お姉さんたちの中でもずば抜けたやりすぎさんをご紹介★

EDIT&TEXT_Ai Yoshida

反省1

競馬が好きすぎて毎週のように 週末は競馬観戦

父の競馬好きもあってハタチの時には馬券を握りしめてた♥　メインの11レースに3万は賭ける✧

まつ毛エクステ専門店グランデアイズ代表（35歳／愛知県）
独身・子供なし
伊吹奈々さん

証拠

永遠のヒーロー、ディープインパクト♥

北海道のノーザンファームまで会いに✧　G1 7冠という伝説を残した上に、種牡馬として現役で、子孫の活躍も注目♥

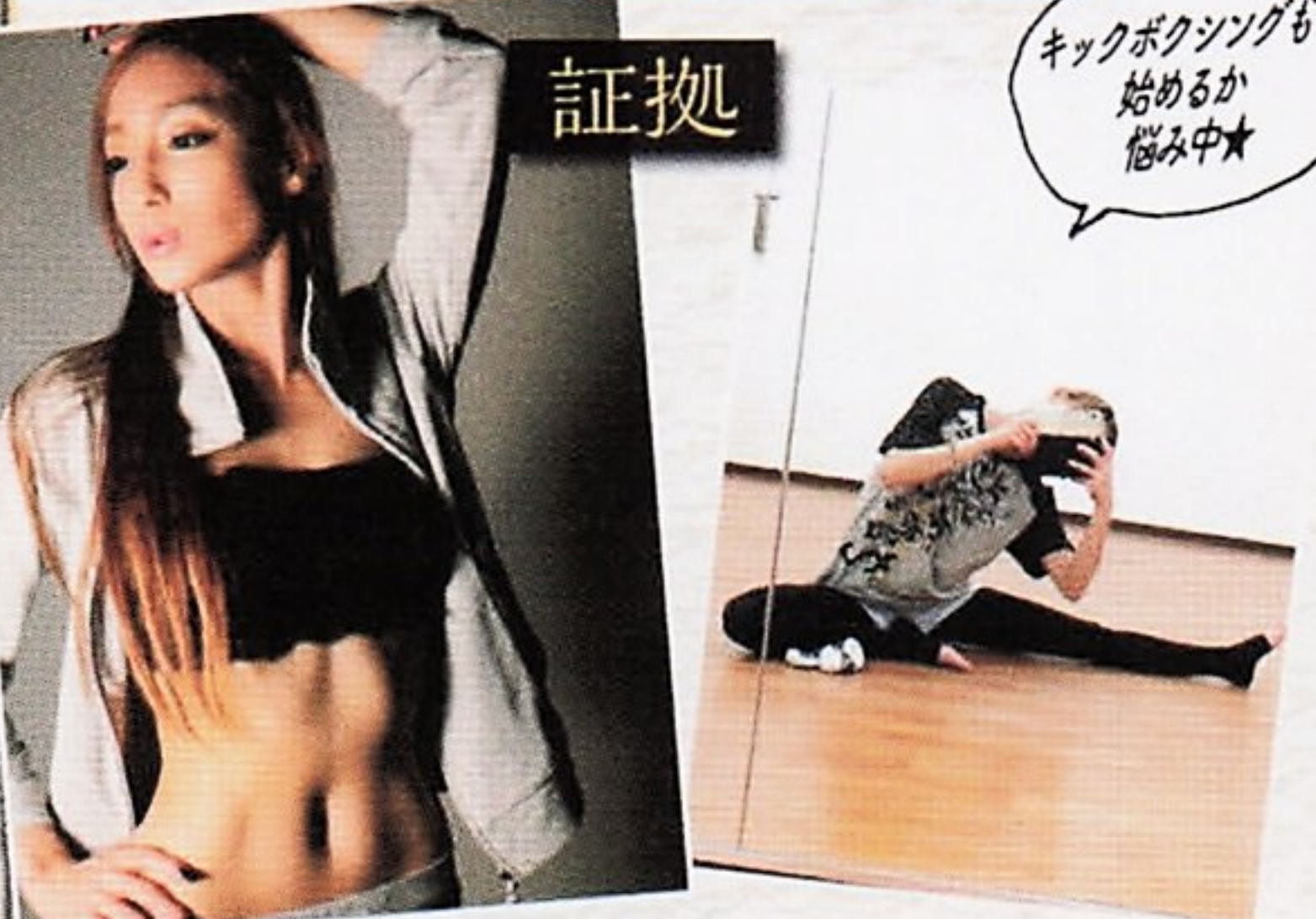
反省2

上腕二頭筋と腹筋を愛しすぎている

飲みに行けば楽しいんだけど筋トレの方が好き★　ちょくちょく断ってたら最近誘われる事が減ってきた…💧

ダイエット講師
（29歳／千葉県）
独身・子供なし
矢沢なりさん

証拠

キックボクシングも始めるか悩み中★

雨でも走るし、電車内でも、ヒールで片脚立ちしたり、お尻に力を入れたり、急ブレーキに逆らえるか挑戦してる♥

反省3

低GIにこだわりすぎて 味気がない食生活に

太らないよう血糖値が急に上がらない食事を研究してたら病院食のような質素な見た目に…💧

主婦
（32歳／東京都）
既婚・妊娠8カ月
奥山恵里奈さん

証拠

朝

夜

妊婦として太り過ぎないようにしてる♥

味気ないからウケは良くないけど、旦那さんもダイエットの為に協力的♥　土日は外食でバランスを取る★

反省4

手つかずの 基礎化粧品ストックがたくさん

一度に色々なコスメに手を出しすぎて、結局どれの効果があったのかわからないことを反省…💧

栄養士＆ネイルアーティスト
（30歳／群馬県）
独身・息子1人
流河さちさん

証拠

買う前にある程度クチコミは調べるよ♥

1回の台湾旅行でゲットした量　10カ国のコスメを試した結果、欧米よりアジア圏の化粧品が日本人には合う★

反省5

キャラ物ソックスを大量に集めてしまう

仕事で室内履きに履き替えるから、うっかり履いて靴下がコンニチハしないように気をつけてる♥

エステティシャン
（27歳／埼玉県）
独身・子供なし
水原 乙さん

証拠

靴下専門店でツボキャラを発掘するよ

靴下屋さんを見かけると顔ぶれを調査したくなる★　このコたちは唇がぷくっとしてるとこがお気に入りです♪

反省6

旅行に行きすぎて キャバ嬢なのに店にいない

会社経営準備中
（30歳／東京都）
独身・子供なし
今井麻莉江さん

とにかく旅行が大好きで国内なら3週間に1回、海外は2カ月に1回くらいのペースでどこかしらへ出かけてます

証拠

ベトナム

チャンパ王国の遺跡群ミーソン聖域★

スペイン（イビサ島）

スペイン（バルセロナ）

タイ

アユタヤの仏顔、ワット・マハタート

沖縄

ハワイ、スペイン、タイ、沖縄などは同じ国でも地域や島によって違う雰囲気が楽しめるので何度かリピートしてます♪　家にいないので引っ越して1年、まだカーテンがついてない(笑)。

格闘技が好きすぎて旦那と月2で遠征

反省7

美容室経営＆アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）
既婚・子供なし
大城あいさん

好きすぎて、過去にラウンドガール経験あり♥ 格闘技番組は全部録画して、夫婦で見てヤジを飛ばすことも★

寒い冬でも格闘技のためならフッ軽♥

これは表彰式の様子♡ 選手勢ぞろい！

証拠

旦那さんと6年間くらい見に行き続けてるよ★ 応援してる選手の楽屋にお邪魔して一緒に撮ってもらった写真は家宝✧

マイメロが好きすぎて部屋中真っピンク

反省8

美容薬学検定勉強中
（31歳／埼玉県）
バツイチ独身・子供なし
鈴木りんかさん

何度卒業してもハマるから、もはやサ○リオの陰謀だと思ってる♡ 100万円以上は貢いでる★

物欲なくて鑑賞用になってるものも★

キッチン道具は3万円位かけて集めた♥

家具や電気もピンクに染まってます♡

証拠

どうしても欲しいものは定価の倍以上出してオクで落とすし、アイコスとか無地のものはデコってつけちゃう♥

夜な夜なテレビ通販で買い物してしまう

反省10

北新地バーココムーン オーナー
（31歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

仕事終わりの酔ってるときに見ると、ノリで買っちゃう💧 買って満足して開けてないのもある😿

証拠

すごい威力でキレイになる高圧洗浄機✧

コレは思わず欲しくなる謳い文句につられ購入するも、1回しか使ってない♡ 他の商品も置物化してたりする💧

ゲームに集中しすぎて音信不通になる

反省9

ダイエットアドバイザー
（29歳／東京都）
独身・子供なし
CHIHAさん

トイレに行く時間も携帯を見る時間ももったいないから、水も飲まないし携帯もオフにしちゃう★

証拠

ヘッドセットで仲間と情報交換は基本★

昔から好きなのが「三国無双オンライン」で、今は「PUBG」にハマってる♪ 2週間で70時間くらい費やしてる😿

娘＆愛犬に姫系フリフリピンクの服を着せている

反省12

会社オーナー兼投資家
（30歳／東京都）
既婚・娘1人
寿 リリカさん

4年前に卒業した姫系全開のお洋服を娘と愛犬に着せて楽しんでいます♥ 娘はマイメロ好き✧

証拠

娘より愛犬ラブちゃんの方が姫歴長い♥

かつてのリリカさん

昔は名古屋でラ♡パフェのショップ店員をしていたこともあり姫系ファッション全開でした。身の周りの世界はピンクで構成されていた時代です♥

禊のお時間
姫系親子合わせに挑戦♥

娘のお洋服はメゾピアノで、ワンちゃん用は通販で購入💧 自分用はホワイトで甘すぎないレースをチョイス。やっぱりときめく…♡

空気清浄機が部屋ごとに合計7台ある

反省11

ダンサー
（29歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

最初は湿気対策として買い始めたのがきっかけ✧ 6台だと思ってたけど数えたら7台あった…😿

証拠

地下 / 地下 / 寝室 / 和室 / リビング / バスルーム / 寝室

メーカーにこだわりはないんだけど、清浄機を選ぶときは機能性だったり最新のものを選んだりその時の気分で決める♥

禊のお時間
空気清浄機をつけずに1日過ごしてみる♥

開始30分間は問題なかったけど、ジメジメするし空気も重くて暑苦しかった…💧 これからも頼りにさせていただきます♥

リアルに底が見えるまで使い込んでる愛してやまない相棒をご紹介♥

Part.3
底が見える
くらいLOVE♥

底見えコスメ披露宴♥

EDIT&TEXT_Chie

メイクや肌に合わないコスメはすぐに放置しちゃうけど、お気に入りはとことん使うもの！「コレはハズせない♥」「使いすぎててヤバい」 そんなお姉さんたちのリアルなお気に入りを一挙紹介！ 本気の使い込み感に、そのコスメへの愛があふれています…♥

ダンサー（29歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん

♥08人目

底見えしたアイテムはステージ用メイクに使ってる♥

シャドーは同じメーカーで揃えたほうがグラデがきれいだから、一気にそろえて一気になくなるタイプ 砕けそうになったら持ち歩かず、ステージ用として最後まで愛用！

サナ エクセル アイシャドウベース

サナ エクセル スリークシャドウ 03 ブロンズブラウン

ルナソル スリーディメンショナルアイズ 02 ソフトベージュ

サナ エクセル グラデーションチーク N GC02 アプリコットピーチ

キャンメイク ノーズシャドウパウダー

資生堂 眉墨鉛筆 ダークブラウン

ルナソル スリーディメンショナルアイズ 02 ソフトベージュ

♥04人目

プチプラもデパコスも気に入ったらずっと使う✧

眉は資生堂のダークブラウンをリピしてる ルナソルのシャドーはアイホール＆目の下に入れる右上のブラウンがすぐに減っちゃう♪ ノーズもキャンメイクひとすじ♥

専属モデル（33歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

♥01人目

全色使える神シャドー♥ 自然に艶っぽく仕上がる！

メイベリン ビッグアイシャドウ BR2

どの色も使えるし、ギラギラしすぎず艶っぽさの出るパール感がグッド♥ 底見えしちゃってる濃茶のシャドーは、どんなメイクのときも二重幅に必ず使ってる♪

専属モデル
（34歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

♥02人目

M・A・Cのコンシーラーはカバー力抜群で手放せない♥

底見えコンシーラーは肌荒れが気になる部分やくすみの補正に♪ しっかりカバーしてくれる強い味方！ ヴィセのアイブローは右端のブラウンがすごく使いやすい！

専属モデル
（25歳／東京都）
独身・子供なし
根本弥生

ヴィセ リシェ カラーリング アイブロウパウダー BR-2

M・A・C スタジオ フィニッシュ コンシーラー デュオ W10/NC20

江原道 マイファンスィー メイクアップ カラーベース S ラベンダーピンク

ポール＆ジョー ボーテ アイカラートリオ 05 チェリーブロッサム

DHC 薬用リップクリーム

江原道のファンデは2年以上リピ♥ 一生使い続けたいと思ってる✧

ポール＆ジョーのシャドーは3個目でピンクを涙袋に塗っていて、1日に何回も塗り直すから減りが早い カバー力＆保湿力バツグンのDHCの薬用リップは10本はリピしてる！

美容室経営＆アクセサリーデザイナー
（29歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

♥09人目

♥05人目

どんな化粧をしても必ず使うM・A・Cのパウダーたち♥

M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ ウォームローズ

M・A・C ミネラライズスキンフィニッシュ/ナチュラル ミディアム ダーク

専属モデル
（32歳／東京都）
既婚・子供なし
加賀美 早紀

M・A・Cのパウダーはノリがいいいし、カラーも豊富で自分の肌色に合わせやすい♪ どんなメイクにも使うシェーディングとハイライトは減りが早いので、リピ間近

ルナソル スキンモデリングアイズ 01 ベージュベージュ

♥06人目

きれいなブラウングラデができるルナソルのシャドーは便利！

インテグレート アイブロー＆ノーズシャドー BR731

ルナソルのシャドーは3色を重ねるようにグラデしてて均等に減ってる インテグレートのアイブローは眉色が髪色と合う♥ ノーズにつなげるように使うから減りが早いよ

北新地バー ココムーン オーナー
（31歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

カバーマーク フローレス フィット FN20

ディオール アディクト リップ グロウ 001

♥10人目

5年前に使っていたカバーマークのファンデがよくて戻っちゃった

カバーマークのファンデはカバー力がハンパない！ 久しぶりに使ってみて感動♪ 次もリピする予定♥ リップ グロウはリップ下地に。荒れないし、口紅の発色がよくなる✧

広島の看護学生（32歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

♥07人目

ジルのパウダーとエチュードハウスのシャドーは鬼リピ♥

ジルスチュアート プレストパウダー コンパクトN 003 シマー

エチュードハウス プレイカラー アイシャドウ インザカフェ

美の伝道師
（31歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

パレットで底見えしてるブラウンは、目元、ノーズ、シェーディングと万能使いができるカラー！ ジルのお粉はベースの仕上げに✧ これじゃなきゃ美肌が成り立たない♥

ビボ アイフル マユズミ A ライトブラウン

ケイト ブラウンシェードアイズ BR-5

シャネル ル タン ウルトラ トゥニュ コンパクト 20ベージュ

ケイトのシャドーはツヤキラな発色がクセになる✧

ケイトのシャドーは左側のゴールドが肌なじみがよくてキラキラの発色もよくて、ここだけ激減り ビボのマユズミとシャネルのファンデも、何回もリピしてる必須アイテム♥

ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）
独身・子供なし
CHIHAさん

♥03人目

メイクアップフォーエバー 5カモフラージュ クリームパレット #4ダーク

シャネル レ ベージュ プードゥル ベル ミン

カイリー コスメティックス マットリップ

メイクアップフォーエバー ウルトラHDプレストパウダー 02 バナナ

肌色に合ったものを見つけたらとことん使う♥

クリームパレットの左端はノーズに、パウダーは日焼け後の赤味を消すために使用♪　シャネルのパウダーはシェーディングに。マットリップは4本セットでも、無駄にならない♥

六本木の生きる伝説＆ LUNE NOIREプロデューサー （35歳／東京都） 独身・子供なし
黒崎ひなのさん

♥19人目

♥15人目

ブルジョワのクレヨンはハタチの頃から愛用してる♥

ブルジョワ コール エコントゥール タイユ クレヨン

M・A・C プレップ プライム BB ビューティ バーム コンパクト

カバー力があって、ファンデを使わなくてもきれいに仕上がるM・A・CのBBバームは2個目に突入☺　柔らかくてボカしやすいブルジョワのクレヨンもメイクの必需品に♪

主婦＆投資家 （27歳／埼玉県） 既婚・子供なし
菜採 梓さん

ハルガントン ハナタカパウダー ピンキーゴールド

トム フォード ビューティ スキンイルミネイティング パウダー デュオ 01ムードライト

♥11人目

ハイライトはコレと決めたらなかなか他には変えられない☺

トム フォードのハイライトはTゾーンやあご、目の下に。肌に艶が出てすごくいい♪　鼻筋にはハナタカパウダーを重ねて、さらに高く！　くずれ防止にもなって一石二鳥☺

ママブロガー （26歳／東京都） 既婚・息子1人
一条マリカさん

インテグレート ビューティートリック アイブロー BR731

M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ ライトスカペード

キャンメイク パウダーチークス PW25 シュガーオレンジ

キャンメイクのオレンジチークは肌なじみがよくて手放せない♥

一番お気に入りはキャンメイクのオレンジチーク♪　自然にふんわり健康的な血色になれる✧　M・A・Cのパウダーはハイライトに、眉パウダーは中間で色を混ぜて使ってる☺

♥20人目

バー店員 （29歳／東京都） 独身・子供なし
矢野ユウキさん

エスティローダー デラックス フェース コンパクト ピュアカラーブラッシュ4

エレガンス ラ プードル オートニュアンス V

ヘビーローテーション パウダーアイブロウ＆ノーズシャドウ 01

ルナソル スリーディメンショナルアイズ 01 ニュートラルベージュ

残っているのは使いやすい定番カラーのものばかり♪

エスティローダーのチークは重ね付けでグラデが作りやすいし、シャドーにも使えて便利♥　エレガンスのパウダーはベースの仕上げに使うと自然にワントーンアップする♪

栄養士＆ネイルアーティスト （30歳／群馬県） 独身・息子1人
流河さちさん

♥16人目

プチプラなのに使い勝手がいい長年愛用の私的2大コスメ♥

ケイト ジュエリーモードアイズ アイシャドウ BR-1

ケイトのジュエリモードアイズはとっても目がキラキラになるので、発売当初からお気に入り♥　ナリスアップのアイブローパウダーは描きやすくて落ちにくいところが好き✧

デイキープ アイブロウパウダー 01ライトブラウン

♥12人目

美容ブロガー （31歳／大阪府） 独身・子供なし
久保七瀬さん

シャネル プードゥル ユニヴェルセル コンパクト 10ランピット

24h プレミアム ケアミネラル コンシーラーUV

サナ 毛穴パテ職人 BBクリーム スムース

ケイト デザイニング アイブロウN EX-5

オイリー肌だからシャネルのマットなパウダーで微調整♪

ファンデを変えても仕上げはずっとシャネル☺　毛穴パテ職人は崩れやすいTゾーンに、シミやクマには24hのコンシーラーを愛用♪　ケイトのアイブローは色がしっくりくる✧

美容薬学検定勉強中 （31歳／埼玉県） バツイチ独身・子供なし
鈴木りんかさん

♥21人目

24hのカバーファンデは筆でほじくり返して全部使う☺

シュウウエムラ デュアルフィット プレスドパウダー ライトパープル

24ｈのスティックファンデはもう何本買ったかわからないほど使ってる☺　シュウ ウエムラのパウダーはサッと軽くぬるだけでメイク持ちが違うので3年ぐらい前からリピ✧

♥17人目

24hスティックカバー ファンデーション 01ライト

高校生からずっと愛用♥ないと不安になるシャドー♪

ルナソル スキンモデリングアイズ 01 ベージュベージュ

♥13人目

流行りだったり、冒険もしたくて、いろんなものに手を出すけれど、肌なじみのよさと色持ちのよさはルナソルが一番✧　左上のベージュはシャドーベースとして一番使ってる♥

ヨガインストラクター （27歳／東京都） 婚約中・子供なし
愛咲菜々子さん

パウダー類は砕け散る前に有効活用♥

DIYコスメ術

自分の好みのカラーが作れる♥

残ったコスメを混ぜてチークやシェーディング用パウダーを作る♥

固いパウダーはジップロックに入れて綿棒などでたたきながら混ぜればOK☺　好みでラメやパールを混ぜて好みの色や質感に。100均の容器に移し替えて押し固めてる！

♥22人目

exe勤務 （28歳／熊本県） バツイチ独身・子供なし
黒咲ゆうきさん

マリークヮント アイオープナー

シャネル ル ブラン コンパクト ルミエール 30 ベージュ

♥18人目

ムラにならないしっとり質感のマリクワのシャドーをずっと愛用♥

シャネルのファンデはしっかりUVカットしてくれるし、粒子が細かく毛穴レスになれる♥　マリクワのシャドーはマットなカラーできれいなムラなしグラデができるので長年愛用♪

まつ毛エクステ専門店グランデアイズ代表 （35歳／愛知県） 独身・子供なし
伊吹奈々さん

ボビイブラウン テルライド アイ パレット

キャンメイク ハイライター 01 ミルキーホワイト

♥14人目

プチプラの優秀コスメキャンメイクをずっと愛用✧

キャンメイクのハイライターはデパコスと同じぐらい優秀！　いつも砕けるまで使い切ってる♪　ボビイブラウンのパレットは左から3つめの茶がタレ目メイクの目尻に大活躍♥

エステティシャン （27歳／埼玉県） 独身・子供なし
水原 乙さん

前号が大好評につき第2弾開催!!

もっと！もっと！ いいね が欲しい！ フォロワーが欲しい！

Part.4 インスタがない人生なんて考えられない！

インスタ特訓合宿 #補講編

「かわいい♥」「こんな暮らしいいな！」「スタイル美人✧」そんな憧れの投稿をしてるインスタマスターのお姉さん♪　共通点やテクを教えてもらって目指せ！インスタジェニック

※フォロワー数などは2017年9月22日時点のものです。
EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno

araki_sayaka　30.1万人フォロワー
いいね！6,954人

♥大好きな空と海とプールと私♥in メキシコ
メキシコでやってるDAY ZEROっていう山奥のパーティーに行った時に滞在したホテルで　海を眺めながらプールに入れるって最高にfun　海外はデトックスできて幸せ〜✧

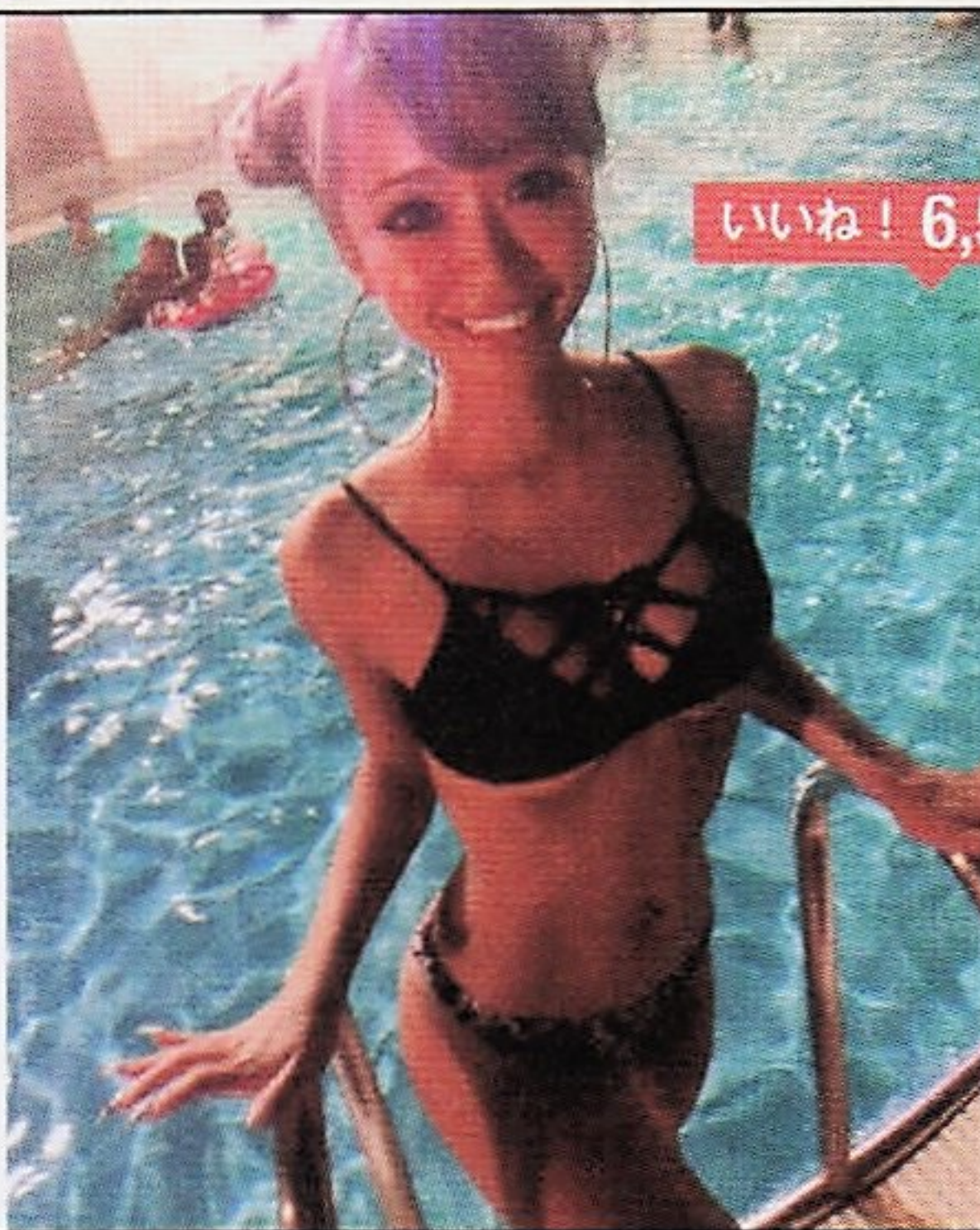
Question インスタマスターお姉さん9人の共通点は？

Answer
色っぽグラマー♥

いいね件数が1,000件以上！人気のお姉さんたちは〝女であること〟を楽しんでいる投稿が充実✧　ただかわいいだけじゃない、惹きつけるポイントは色っぽさ♥

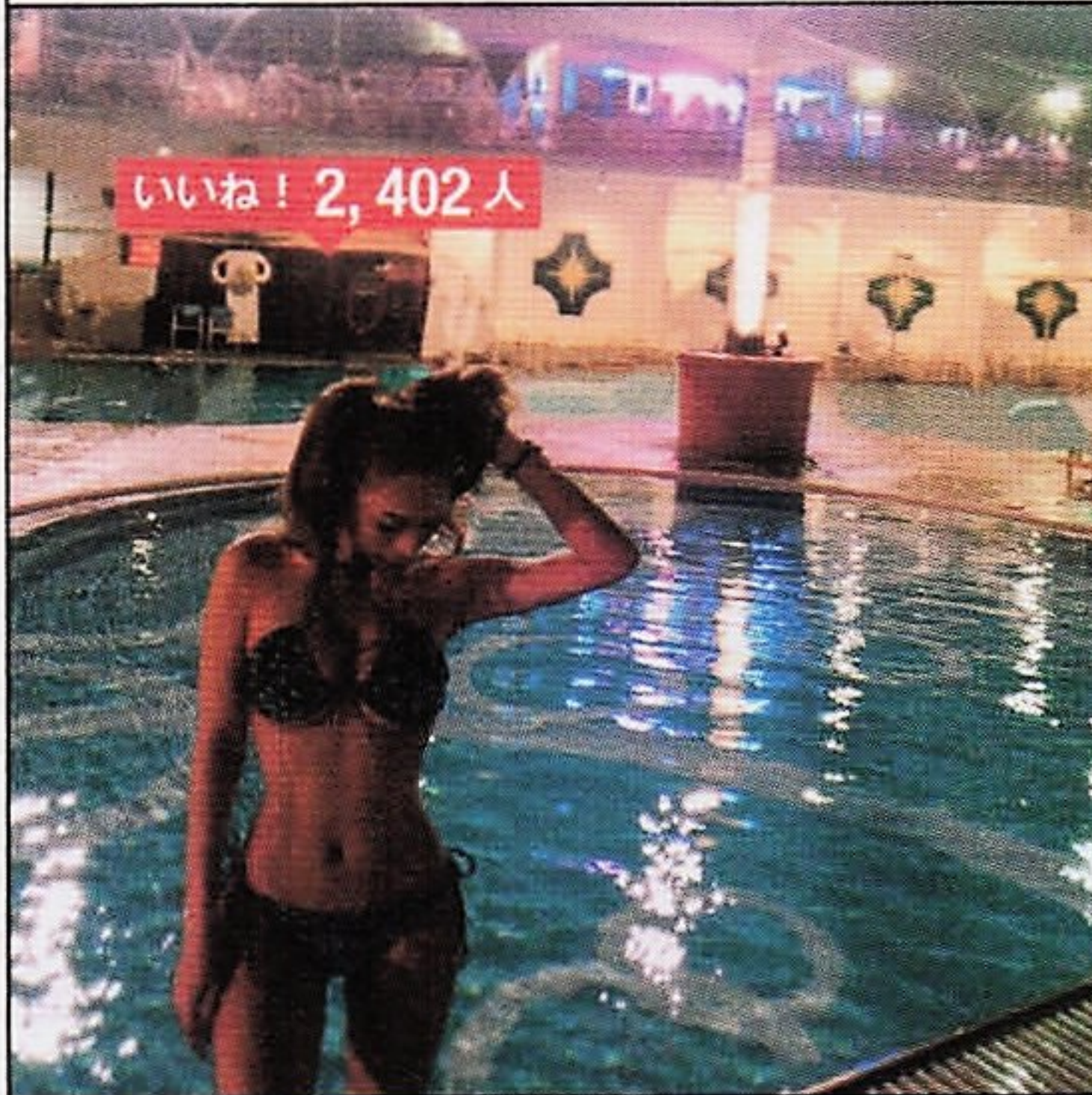
Lesson 1
「いいね♥」がたくさんもらいやすいのは
#水着 #👙 でした!!

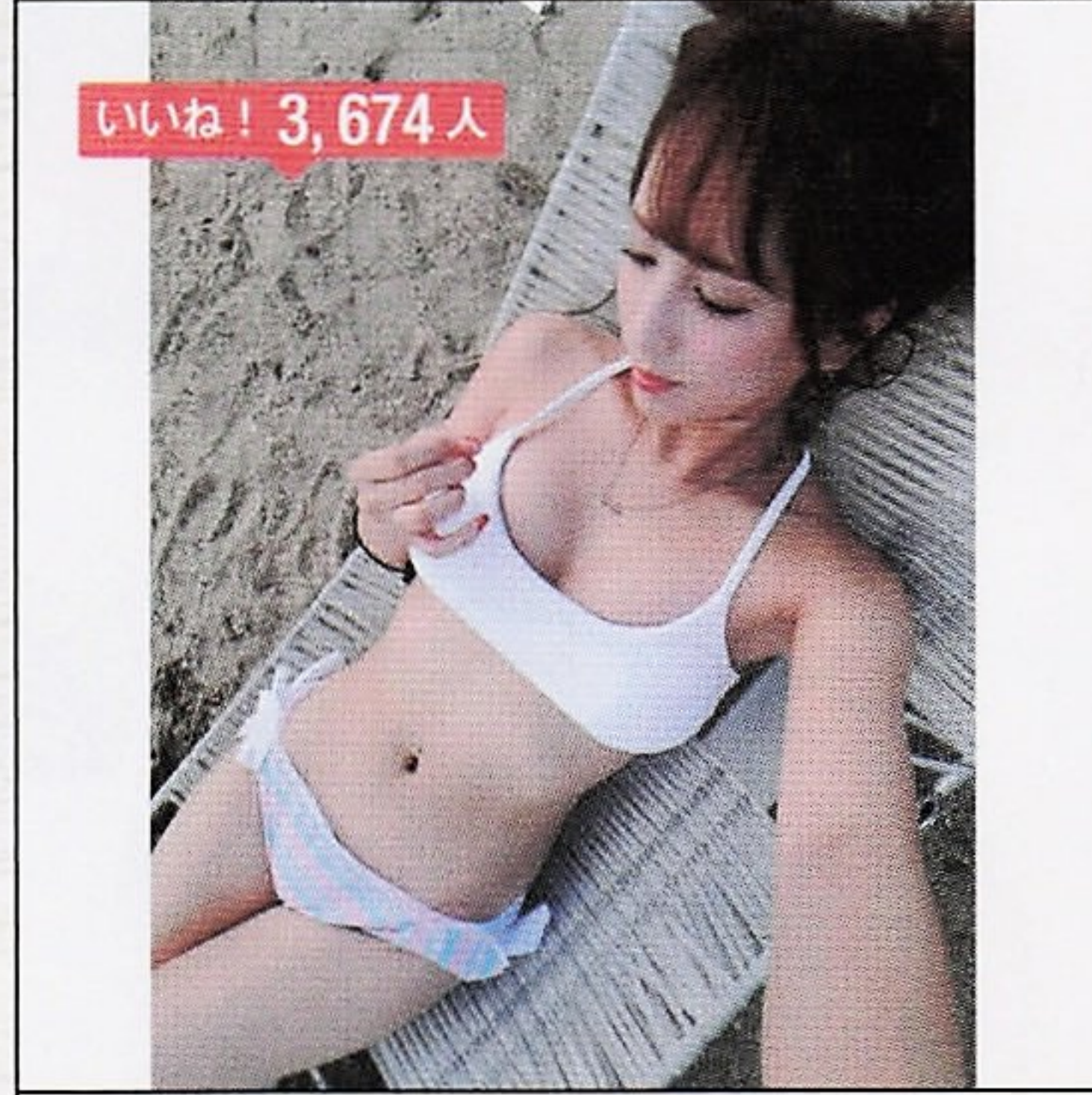
キレイなビーチや砂浜、ラグジュアリーなプールに負けないビキニのお姉さん♥　その美bodyやステキな生活っぷりはみんなが憧れる要素がいっぱい✧

xxaiminxx　12.7万人フォロワー
いいね！6,525人
♥ニューオータニのナイトプールでガチ泳ぎ♪
友達とナイトプールへ行ったよ　泳ぐの大好きだから競争してプールからザバーッて上がった瞬間の素な顔がおもしろい(笑)！　ニューオータニはスタッフさんが優しいから好き♥

sayo_hayakawa　13.3万人フォロワー
いいね！6,157人
♥子供や友達家族と福岡の海に行ったの
子供も一緒に楽しめるから海やプールが大好き　今年は忙しい日々の合間にサーフィン行ったりしてリフレッシュしてたよ✧　本気で泳ぐから髪やメイクがグシャグシャになっちゃう(笑)！

rina__sakurai　16.7万人フォロワー
いいね！7,859人
♥トロピカーナラスベガスのプールで乾杯
姉agehaの撮影でラスベガスに行った時のオフショット　お酒は飲めないから雰囲気だけ(笑)。昔ネットで買って着る機会のなかったワンピース水着がやっと着れた記念写真だよ〜♪

yunkoro519　22.5万人フォロワー
いいね！8,398人
♥沖縄の宮古島にあるシギラビーチでの1枚♪
WBCフィットネス韓国2017大会が終わった後に宮古島へ癒されに…♥　大会が終わったばっかりだったので、好きなものをお腹いっぱい食べて、お酒を飲んでのんびり過ごしました

riri.ribon　5.7万人フォロワー
いいね！2,656人
♥最近は3Dフラワーの水着にハマってる
お花つきの水着は胸が大きく見えるし、かわいいから大好きで集めてるよ♪　このワンピース水着はandanteで買ったやつ。ウエストが開いてるからくびれが強調されてナイスバディに✧

saki_411　5.9万人フォロワー
いいね！2,402人
♥マイブームはビキニを上下逆につけること♥
日焼けしたくないからホテルのナイトプールが最高♪　ビキニの上下を逆さにつけるとおっぱいが安定して盛れるから、最近ハマっていつもしてるよ　読者のみなさまもぜひ試してみてね〜♪

kanaxxy_0421　7.7万人フォロワー
いいね！1,343人
♥撮影でハワイへ行った時のオフショット♥
sugarのカタログ撮影でハワイに行ったよ♪　この時ちょうど私のお誕生日だったから、りなちゃんやsugarのみんなにハワイでお祝いしてもらったのがすごく嬉しかった〜✧

yayoi_n_　10.8万人フォロワー
いいね！3,674人
♥友達と由比ヶ浜でラストサマー♥的な
夏らしいことをたくさんしたかったのに、8月が雨ばっかりでやっと行けた海✧　この日は猛暑で37℃…微熱レベル💧　暑すぎたけど、ビキニを着て海に行けたことが幸せだったよ♥

Lesson 2 お姉さんが愛用してるアプリは何？

やっぱり気になるのはかわいくなるアプリ♥　あの1枚はなんの写真アプリや加工アプリを使ってるのか知りたい　あんまり教えたくない㊙アプリをこっそり聞いちゃいました！

colortune

いいね！3,765人

フォトジェニックなモノクロ加工をしたい時に使ってるアプリがコレ　この日は普通のiPhoneで撮影した写メをリップとネックレスだけ色をつけてかっこいい雰囲気に加工したよ♥

専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし
根本弥生

Wonder Camera

いいね！5,826人

基本的にワンダーカメラの写真アプリが好き♥　暗い部屋の中で撮る時は外カメラの設定にして、フラッシュをたいて撮るとこんな風に白肌でツヤッツヤの髪になるんだよ✧

専属モデル（34歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

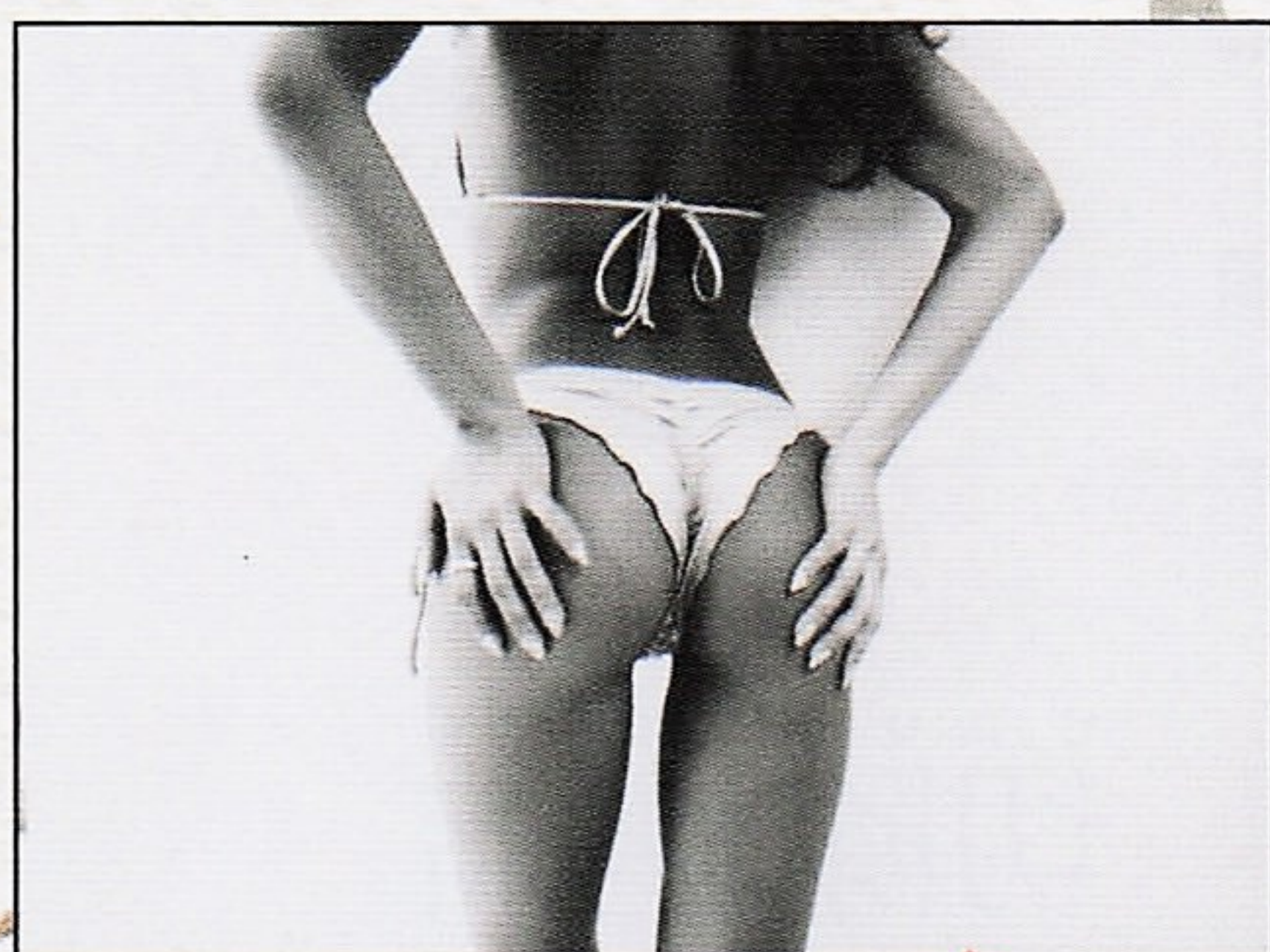
B612

いいね！2,432人

顔がしっかり映る時はB612のカメラアプリで撮ると勝手に小顔になって盛れるよ　フィルター加工はビューティーカメラのNaturalか Bluesあたりが好きでよく使ってる♪

美の伝道師（31歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

美Bodyに魅せるための撮り方やポージングテクを教えて！ Lesson 3

時代は顔だけじゃない！美Bodyを惜しみなく披露するのが人気✧　努力と根性で鍛え上げた美しい筋肉は、簡単に手に入らないからこそ注目のマト　東西の筋活女王のテクを教えて～♥

\#筋活女子

いいね！10,314人

専属モデル（27歳／東京都）独身・子供なし
小原優花

♥**プリッケツに鍛えるのが趣味♥**

筋トレの中でも美尻トレーニングがいちばん好き♥　これでもかってくらいヒップと太ももを鍛えてます　キレイに上がったお尻は堂々と胸を張って突き出すように撮るのがコツだよ

いいね！5,248人

ライフスタイリスト（東京都）独身・子供なし
あいみんさん

♥**下着や水着はワンサイズ小さめ♥**

谷間が作りやすくなるので下着や水着を買う時はワンサイズ小さめを選ぶよ　腹筋がキレイにみえるように、スマホは少し斜め上から撮ると筋がキレイに浮き出て見えていい感じです✧

Lesson 4 スマホ以外で使ってるカメラは？

スマホはお手軽だけど鮮明にディテールを映したい、海やプールでも撮影したい…そんな時はデジカメ♪　他の姉agehaモデルも愛用者が多い人気のデジカメを教えちゃいます

カシオ HIGH SPEED EXILIM EX-ZR70

いいね！1,830人

ダンサー（29歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん

♥**アプリみたいな美肌加工ができる女子向けカメラ♥**

自撮りの画像をスマホに送信してくれる機能もあるし、スマホアプリみたいにかわいく盛れる　私が好きでよく使ってるのはセルフィーアートの美肌美白モードだよ♥

オリンパス STYLUS TG-870 Tough

いいね！7,735人

専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

♥**防水15m、耐衝撃2.1mでトラベラーに最高♪**

海外にいることも多いし、とにかくビーチが好きだから濡れても落としてもOKな相棒だよ♥　超広角レンズは自撮りでも背景が映ってくれるから思い出がしっかりと残せる✧

Lesson 5 フォトジェニックな全身写真はどうやって撮ってるの？

自撮りの投稿だけじゃワンパターンでつまらない…　お気に入りのコーデや背景を一緒に撮りたい！　そんな時にインスタマスターのお姉さんはどうしてるか聞いてみたよ♪

いいね！7,320人

♥**そのへんにいる人に「Please take a photo！」**

インスタは大事な思い出をストックできる場所だし、海外にいる時は二度とこの場所には来ないかも!?　って思うから知らない人に頼んでも恥ずかしくない　写真がきっかけで仲良くなったりもするから楽しいよ♪

いいね！1,211人

専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵

♥**旅行中は一緒にいる友達にお願いして**

これはロイヤルハワイアンで撮影してた時にりなちゃんが撮ってくれた1枚✧　よく一緒に遊ぶ友達はお互い撮り合ったりするからお願いしやすくてラク♪　一人だったらセルカ棒を使ったりして撮影しちゃうよ！

いいね！3,784人

専属モデル（34歳／東京都）独身・息子1人
早川沙世

♥**友達にノリノリで撮ってもらっちゃう♥**

これは友達とハイアットのプールに行った時　すごくいい感じのロケーションだったから「イケてる写真撮ろう♪」みたいな感じで盛り上がりながら撮ると奇跡の1枚が撮れる✧　他は爆笑しちゃってボツだけどね(笑)。

役割を終えたから、円満にサヨナラしたい♥

高須クリニック名古屋院　院長
高須幹弥先生が解説!!

タトゥー除去方法4

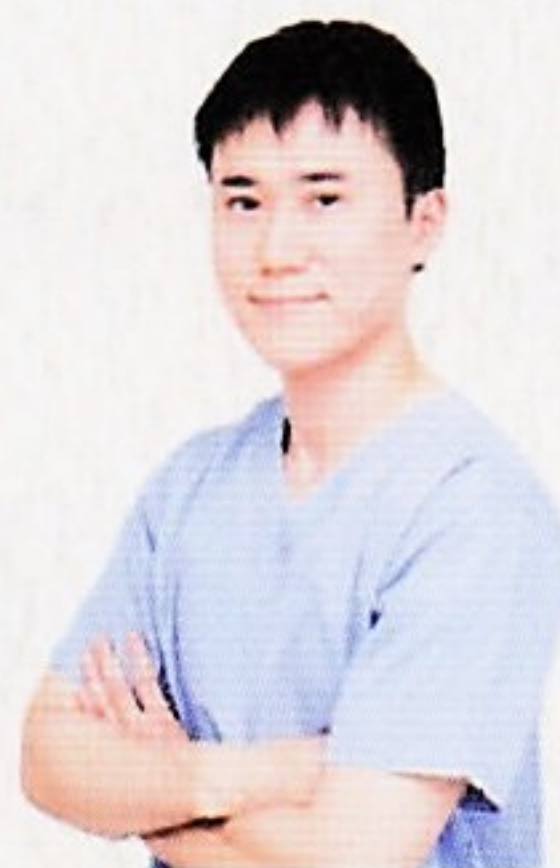
Part.5 確かに自分の一部だった♥

さまざまな理由で若い頃に入れたタトゥー♥　お世話になったから入れたことは後悔してない！　でもタトゥーがあることで制限されてしまうことも出てきて、そろそろ卒業かな…。そんな女子に幹弥先生からアドバイス！

EDIT&TEXT_Shioka Soga

※効果に関しては高須クリニックのデータになり、術中・術後の痛み・腫れ・効果には個人差があります。価格についても高須クリニックの目安になります。

高須クリニック名古屋院
院長
高須幹弥先生

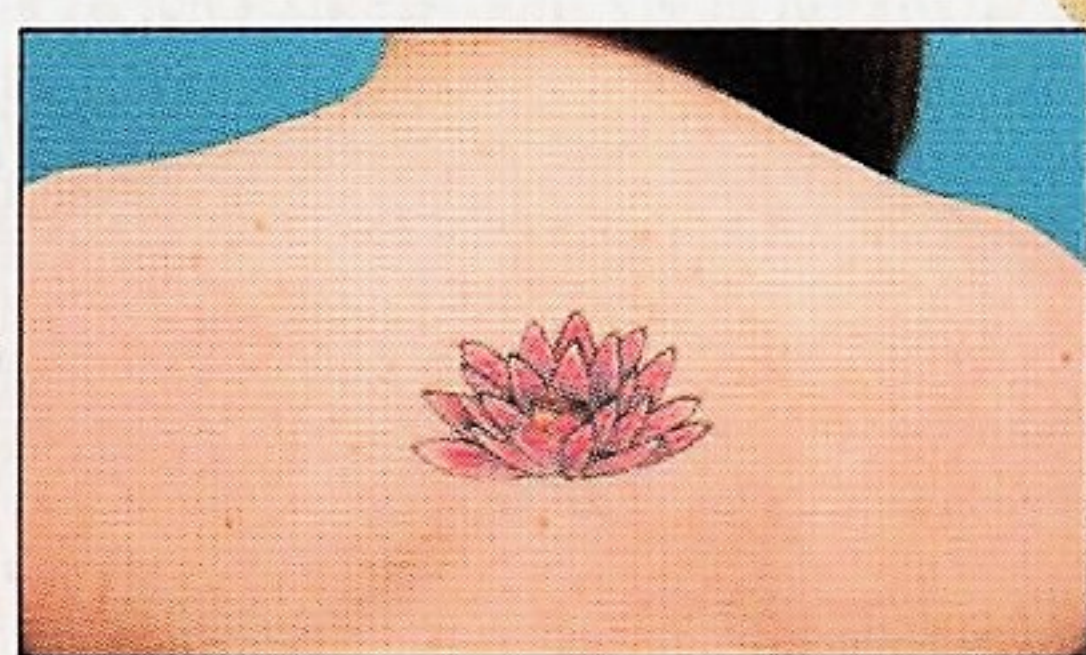
高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻の整形、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♥

色や大きさで最適な方法を選択します！
傷痕が目立ちにくい切除縫縮や、傷痕が残らないレーザーを勧めることが多いですね。お気軽にカウンセリングでご相談ください！

タトゥー除去ランキング
1位 切除縫縮（せつじょほうしゅく）
2位 レーザー
3位 剥削（はくさく）
4位 皮膚移植

タトゥーってキレイに消せる？ 種類によって方法は4通り★
ひと言でタトゥーと言っても、自分で入れたもの、プロが入れたものなど、その大きさもデザインも千差万別！　消し方も変わってきます。

Case.1 背中のタトゥーを2回に分けて切除縫縮（20代女性）

2回目施術より6カ月経過。傷痕も薄くなり落ち着いている。

1回目の施術で約8割切除でき、6カ月後に残りを切除！

濃い色素が皮膚の深い層まで浸透した、プロのタトゥー。

Case.2 二の腕のタトゥーを2回に分けて切除縫縮（20代女性）

2回目の施術6カ月後。あまり目立たない一本の傷に！

2回目の施術直後。1回目で約8割の切除に成功♪

二の腕の皮膚にある程度ゆとりがあったので切除縫縮を選択。

皮膚を切って縫える大きさの場合、一本の傷痕に！

1位 切除縫縮（せつじょほうしゅく）

顔以外の入れ墨を単純に縫合する場合の目安1cm
¥25,000

大きさによって異なりますが、1~2回の施術でタトゥーを完全に取り除くことが可能。傷痕は年月を重ねれば目立たなくなります。

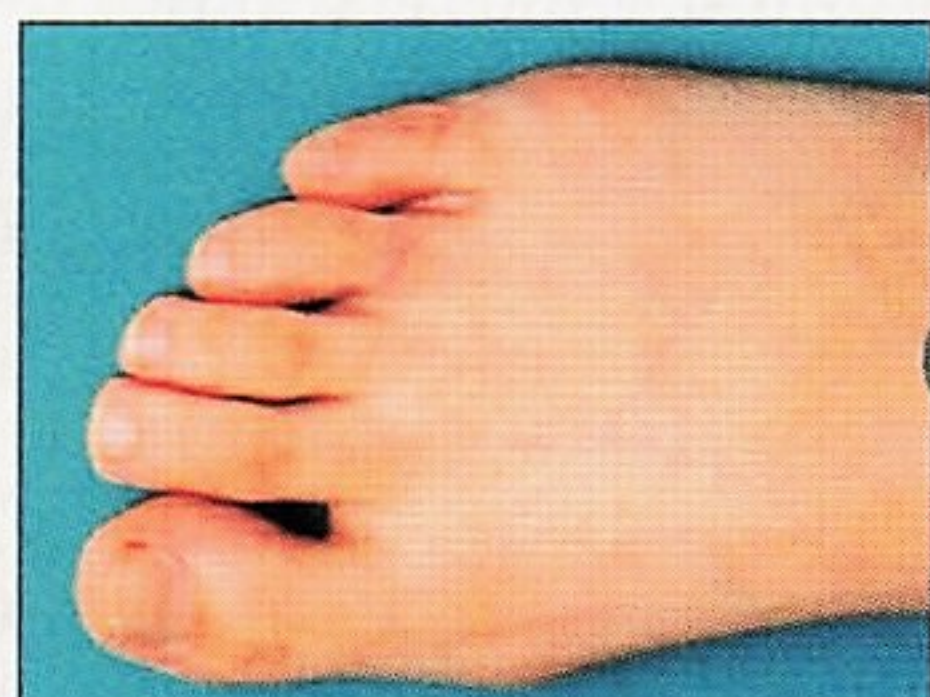
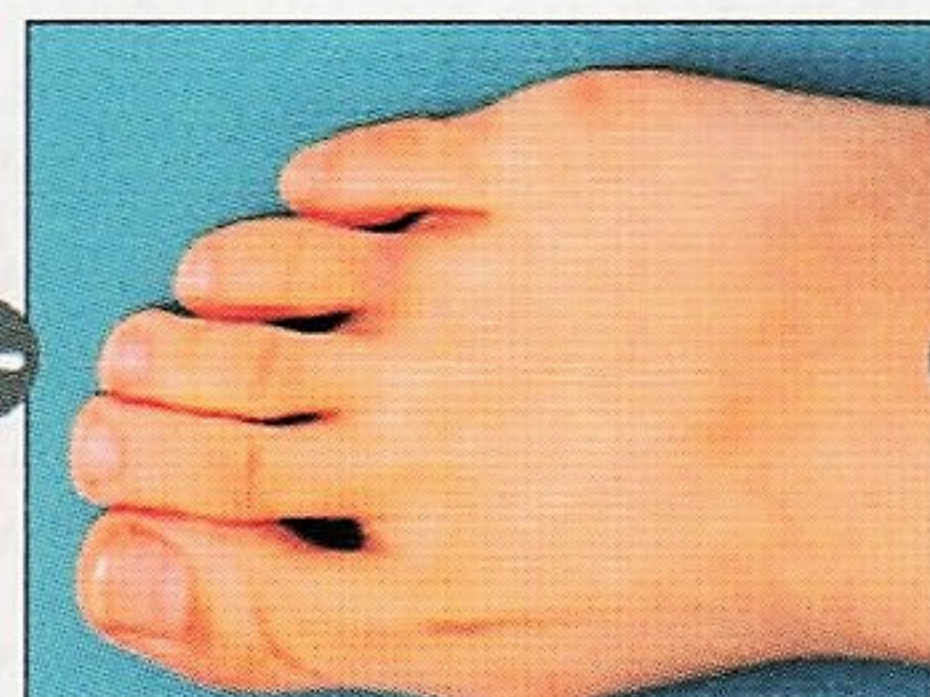
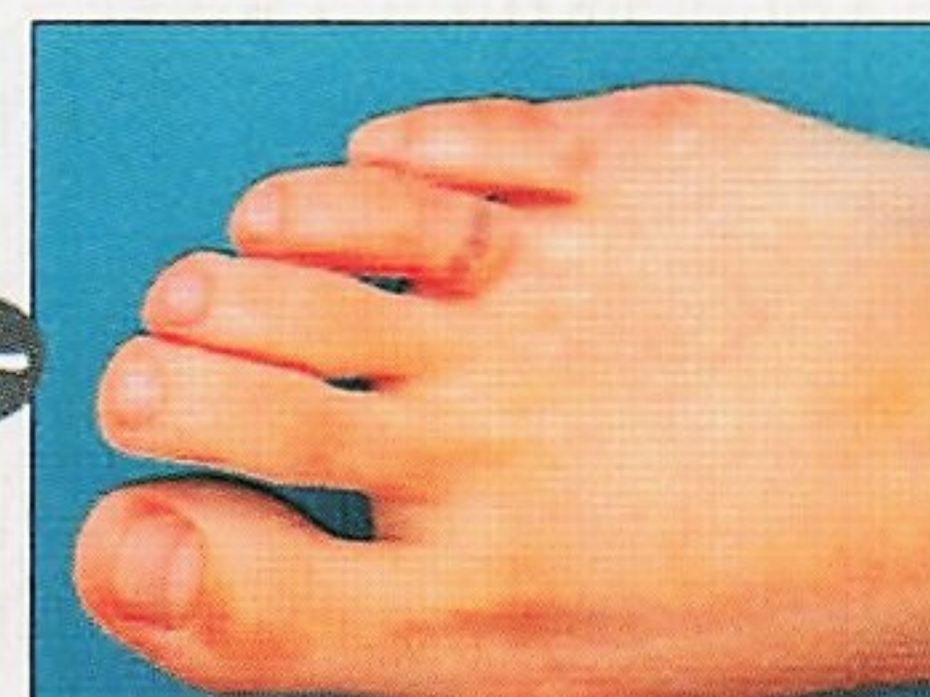
この除去方法の特徴
- 範囲の広いタトゥーの場合、分割式切除（シリアルエキシジョン）で2回に分けて切除
- 一本の切り傷のような痕が残る
- 1度の施術で一本の傷痕になるので、できるだけ早く消したい人向き

4位 皮膚移植

太ももや背中の皮膚を移植してタトゥーをふさぐ！

ハガキ大サイズ
¥600,000
※東京院・横浜院・名古屋院・大阪院で対応

太ももや背中から皮膚を切り取り、移植してタトゥーをふさぐ施術。剥削の後、より皮膚表面を整えるために行うこともあります。

この除去方法の特徴
- かなり広範囲のタトゥーを完全に消したい人向き
- 移植する皮膚の部分とタトゥー部分の2カ所に傷痕が残る
- 移植した皮膚が定着すると、火傷の痕のような傷痕が残る

4回目レーザー治療後2カ月後。薄くなったため治療を完了！

1回目のレーザー直後。レーザーを当てた部位は白っぽくなる。

墨汁で入れた指輪のような絵柄だったためレーザーを選択！

この除去方法の特徴
- 傷痕が残らない
- 治療後の痛みがない
- セルフで入れた薄く小さなタトゥー程度なら1回の照射で除去可能

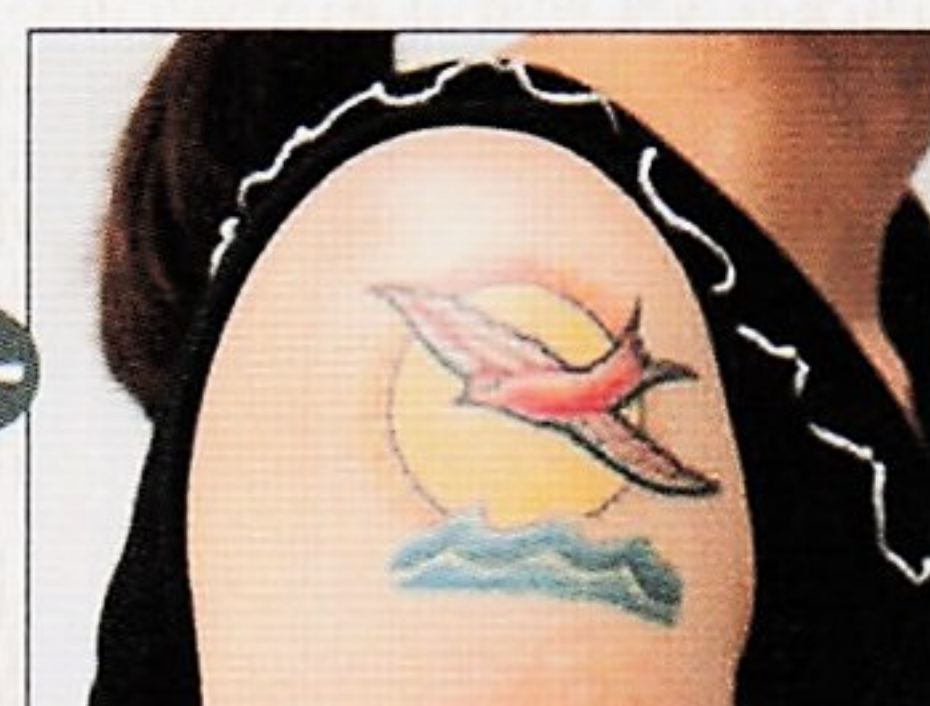
2位 レーザー

繰り返し照射することでだんだん薄くなる！

1cm×1cm、線状の入れ墨の場合1cm
¥10,000
※東京院・横浜院・名古屋院・栄院・大阪院で対応

セルフで入れた場合や黒や青の一色、色の濃い箇所に反応しやすい。繰り返し照射することで、徐々に色が薄くなっていきます。

施術2年8カ月後。赤みと盛り上がりはほぼ引きました。

施術直後。毎日ワセリン軟膏を塗ってガーゼで保湿します。

プロが入れたカラフルなタトゥーだったため剥削を選択。

この除去方法の特徴
- 施術後の赤みや皮膚の盛り上がりは数年経過すれば落ち着いてくる
- 1~2カ月で皮膚が乾いてくると、火傷痕のように残る
- プロが入れた大きめのタトゥーや色を多く使っているタトゥー向き

3位 剥削（はくさく）

皮膚の表面を削って処理するので痕は残る！

ハガキ大サイズ
¥500,000
※東京院・横浜院・名古屋院・大阪院で対応

広範囲でレーザーに反応しにくい赤や黄色は、皮膚の表面を削って除去。完全に消えることはなく火傷のような痕が残ります。

どんなに美人でも、たまにはおやつやチキンを頬張っていた♥

Part.6 最近レジ横が熱い!!

コンビニフード激戦ランキング

小腹が空いたときに吸い込まれるように立ち寄ってしまう心のプチオアシス、コンビニ♥　つい買っちゃうアレやコレを、美意識の高いお姉さんたちも実は普通に食べていたことが判明★　何を食べてるか徹底調査✧

EDIT&TEXT_Ai Yoshida

お姉さんたちに一番人気のレジ横フードは「からあげ」でした♥

からあげ以外もチェック

ホットフード人気ランキング♥

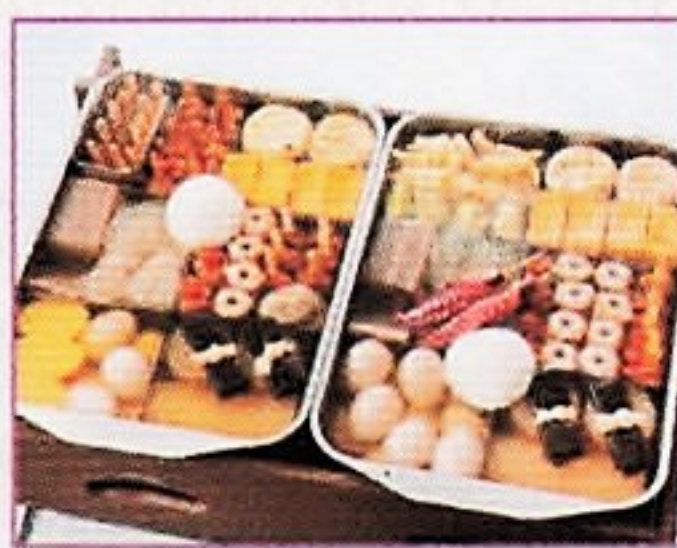
1位 からあげ

モデル購入率70%と高い支持♥　レジ横ついで買い優勝商品★　あったかくて柔らかい、食べるだけでちょっと幸せ感じるアイテム✧　ちなみにこれはミニストップのジューシーチキンだよ♪

2位 アメリカンドッグ

家で作る料理じゃなく、外で食べるからこそのレア感も美味しさのスパイスかも♥　セブンのものに人気が集中！

3位 おでん

心も身体もたちまち温かくなる、冬になると手を出してしまう商品。セブンのものが人気♥

4位 肉まん

あんまんカレーまん…色んな“まん”の基本の“き”。ファミマにキャラコラボがある時もある

こんなレジ横フードも人気♥

居酒屋に行かずともゲット♥
サークルKの焼き鳥
サークルKの焼き鳥は肉が大きくて美味しい★　「レッドブルと一緒に買って1人おつかれ様会を開催してる♥」(奈々)

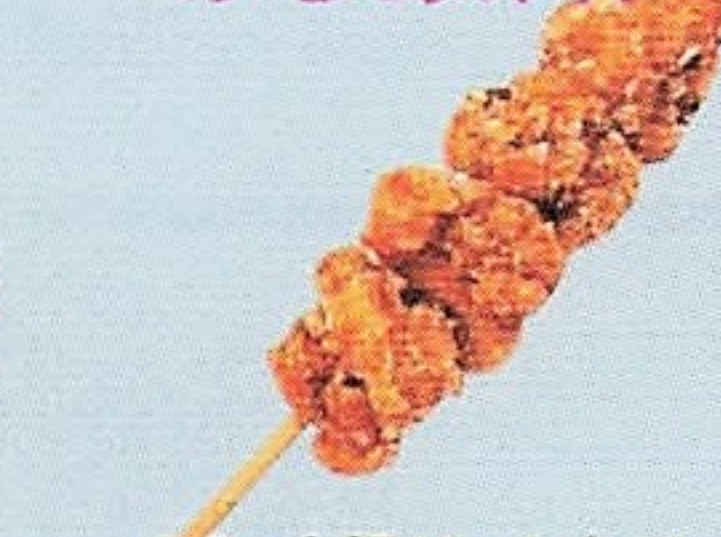
ポテト系商品は人気高し！
セブンイレブンのいももち
ポテチなどのスナック以外でも根強いじゃがいも人気★「中に入ってるチーズが他より多めなのがセブンなんだ」(梓)

注文してから揚げてくれる
ミニストップのジューシーチキン
カリカリの衣にジューシーなお肉が美味しい♪　「唐辛子味の辛口もあるけど、プレーンな味がマイルドで好き♥」(CHIHA)

人気からあげベスト4♥

からあげと一口に言ってもコンビニごとにいろんなタイプが♥

ローソンのからあげクン
レギュラー、レッド、北海道チーズのほかに期間限定や地域限定味もあって飽きない★

ファミマのファミチキ
ジューシーで食べごたえのあるサイズと柔らかさが人気の理由♥　味が濃いところも◎♪

セブンのからあげ棒
カラッと揚がった衣が、かじる度にザクザク鳴って思う存分「からあげ」感を楽しめるよ

ファミマのスパイシーチキン
油少なめのお肉が好きなコはファミチキよりこっち派が多かった！コショウが効いてる✧

よく行くコンビニは？

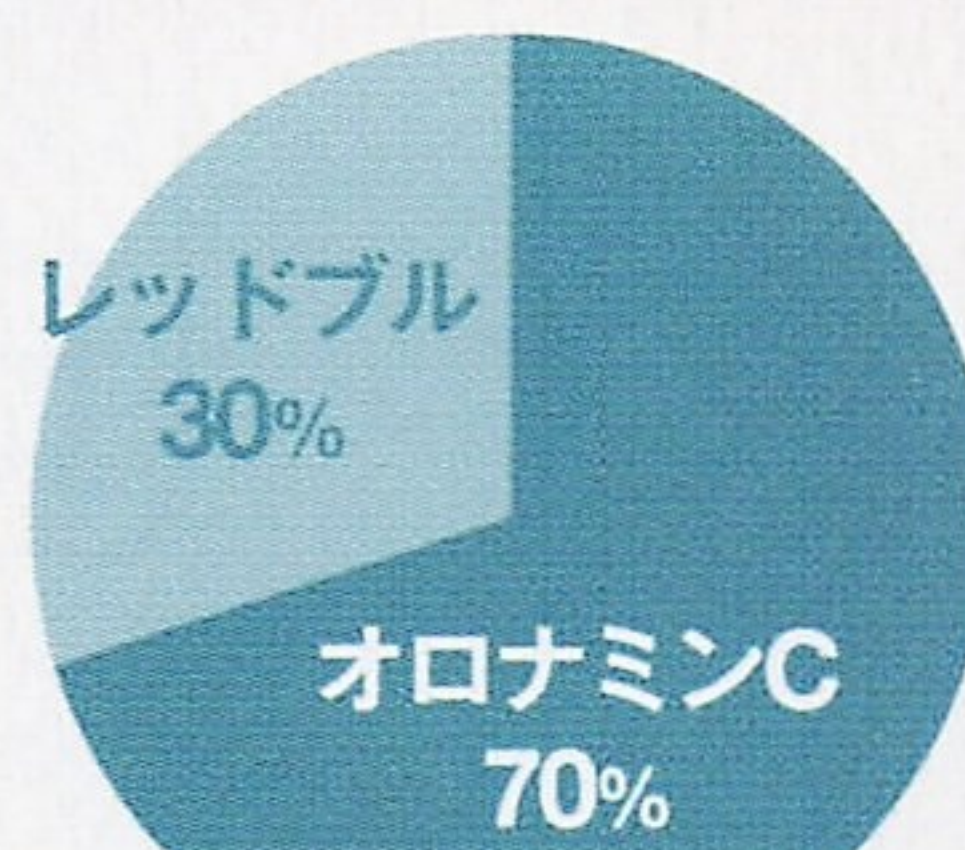
セブンイレブン 40%　ファミリーマート 30%　ローソン 20%　その他 10%

セブンは冷食まで美味しい、ファミマはホットスナック、ローソンはスイーツ系が充実してるとの意見が♥　ミニストップはコアなファンがいた✧

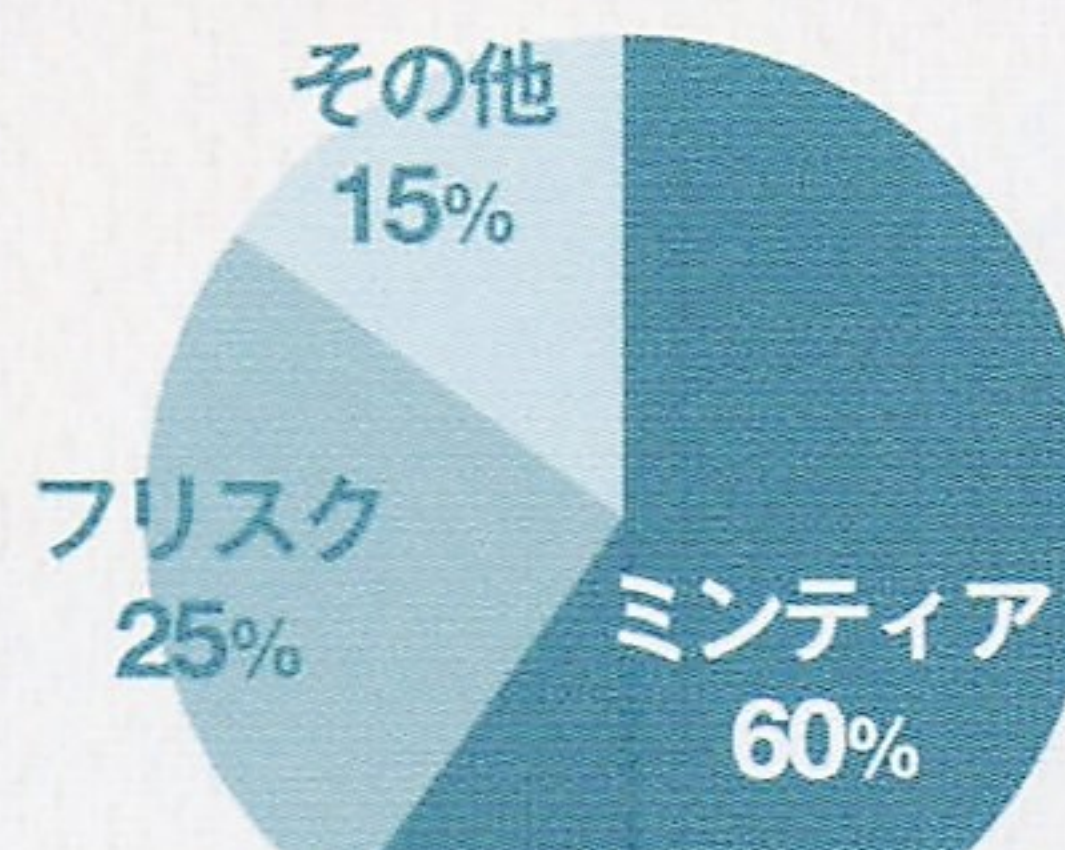
つい買っちゃうのはどっち？

簡単に気分転換できるドリンクとタブレットの頂上決戦★

エナジー系ドリンク対決

オロナミンC 70%　レッドブル 30%

もちろん両方飲むコもいたけど、ぶっちぎりでオロC派が多数　理由は量がちょうどよく炭酸がキツくない、レッドブルだと寝られなくなるなどがありました

ミント系タブレット対決

ミンティア 60%　フリスク 25%　その他 15%

なんとミンティアがフリスクの2倍以上の支持を獲得。ミンティアは辛い味からグレープ味まで種類が豊富なのが勝因。その他の人はグミやガムを買っていた★

つまみ系おすすめアイテム♥

ピザポテトと赤ワインは最高のコンビ♥

CHIHAさん（29歳／東京都）
宅飲みのお供といえばピザポテト★　ポテトに乗ったチーズの味が濃くて満足度が高い♥

甘いものはコンビニで買わない♪

根本弥生（25歳／東京都）
デイリーで買えるミミガーはタレが濃厚でほかのコンビニのより気に入ってるんだ

子供と一緒に分けっこするよ

早川沙世（34歳／東京都）
駄菓子コーナーにあるポテトフライは、4枚入りで量もちょうどいいし懐かしい味がする✧

甘党さんおすすめアイテム♥

ハーゲンダッツ　nutella　チーズケーキ

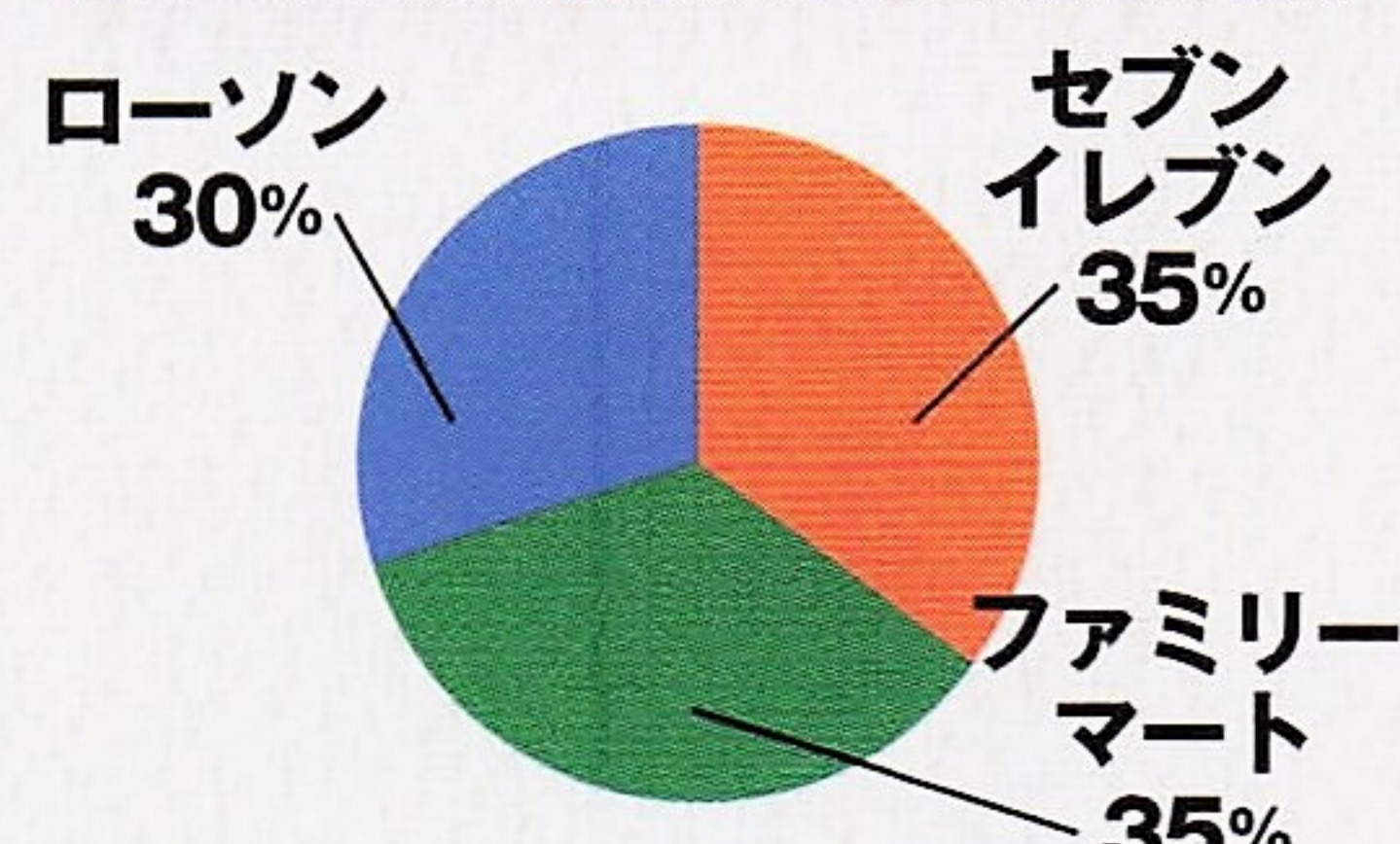
大城あいさん（29歳／東京都）
お気に入りはリピートする♥
チョコをつけるスティック付きの「ヌテラ＆ゴー」はコンビニ限定★　ハーゲンダッツの限定味は必ずチェックしてる

菜採 梓さん（27歳／埼玉県）
ぎゅっとクリームチーズケーキ
細長くてかじりやすい形なのが嬉しい　甘さがくどくないし、食感もそこまでもったりしてないからペロッと食べられるよ♪

コーヒー人気ランキング

アイスコーヒーとカフェラテが2大人気でした♥　ローソンは店員さんが作って出してくれるという楽さもポイント✧

買う 40%　買わない 60%

セブンイレブン 35%　ファミリーマート 35%　ローソン 30%

コンビニ豆知識♥

健康・安全面について♥

- セブンイレブンのオリジナル商品は保存料・合成着色料を不使用★
- ファミマのライザップコラボを主食にすれば糖質大幅オフ♥
- ローソンのからあげクンは国産鶏肉100%で作られてる✧
- ミニストップの店舗で作ったおにぎりが美味しい♪（※一部店舗なし）

子供に食べさせても安心♥

古橋綾香さん（34歳／東京都）

地域限定商品♥

竹下製菓のお手頃アイスたち♪

早川沙世
どこでも売ってると思ったら周りの人に通じなくて、九州限定ってこの取材で知った（笑）。

名古屋人はなじみ深い、なごやん♥

伊吹奈々さん（35歳／愛知県）
しっとり系カステラまんじゅうで、黄味餡入りの名古屋銘菓✧　おみやげとしても配れる♪

九州ほか地方限定一部

黒咲ゆうきさん（28歳／熊本県）
ジョージアのテイスティという味のコーヒーはほんのり甘くてスッキリ飲めるから好き♥

ヘルシー志向さんおすすめアイテム♥

矢沢なりさん（29歳／千葉県）
汗をかいて失った塩分を補給
常日頃トレーニングをしている私。汗で出て行った塩分を補うためなのか、すっぱしょっぱい男梅グミが食べたくなるんです♥

RIRIさん（29歳／東京都）
カロリーが見えるクッキー★
ノンシュガービスケットとローソンブランドのブランとチアシードのクッキーは小袋だしカロリー表示もあって食べ過ぎない♥

水原 乙さん（27歳／埼玉県）
通勤途中に買うのが日課です
ローソンの甘過ぎないマンダリンオレンジと酸っぱすぎない梅干シートを一緒に食べる♪　お互いの美味しさが引き立つよ♥

山﨑みどりさん（34歳／東京都）
ビッグサイズで腹持ちも◎
セブンには飲むヨーグルトのサイズが2種類あるんだけど、大きいサイズのものを買ってるよ★　他のコンビニよりも味が濃厚

INFORMATION

美容に関する情報多めの今回★　イチ早く新作情報を仕入れておくことでイイ女度アップに繋がるはず✧　プレゼントがもらえる枠もあるから要チェック♪

02

池袋にある店舗が黒を基調に、姉世代向けの雰囲気にリニューアルしたよ★

姉agehaのモデルも多数来店する美容院CARRY♥　お店のリニューアルを記念して『姉agehaを見た！』と伝えると、施術が今だけ安く受けられるよ★　池袋駅西口から徒歩3分の場所にあるから行きやすい♪　艶カラー＋プラチナイオントリートメント￥4,990、艶カラー＋プラチナイオントリートメント＋シールエクステ（50本）￥25,840　※2017年11月末まで有効

問CARRY　住東京都豊島区池袋2-44-2 TISビル2F　営11-20時
☎03-3971-8220

01

スカルプもジェルも派手もナチュラルも◎♪

パーツ豊富で、希望のネイルのイメージが叶えられるサロン★　当日予約OKで、フットもできる♥　中国語、英語の通じるスタッフさんもいるよ　遅くまでやってるのも嬉しい✧　ジェルワンカラー（オフ代込）￥3,980～

問Color nail Salon　住東京都渋谷区渋谷1-3-18 ビラ・モデルナA-201　営11-22時（要予約）
☎080-4672-3456　https://beauty.hotpepper.jp/kr/slnH000386859/

05

天然植物オイル配合で、身も心も潤う理想のバスミルクが新発売♥

お湯に入れて浸かるだけで全身保湿ができる「クナイプ バスミルク」が初登場★　シアバターやアルガンオイル入りで、香りはコットンミルク、アプリコットミルク、イチジクミルクの3種類✧

問クナイプお客様相談室
0120-428-030　https://www.kneipp.jp/

04

present 9

2年連続スペイン農林組合最優秀賞の品✧

収穫後24時間以内に絞った新鮮な味と香りを楽しめるスペイン産のオリーヴオイル「AntARa」　毎日オリーヴオイルを摂るスペイン人が認めたオイルで、日本への輸入も温度管理の得意なワイン商社がしているから、品質も現地と変わらない★　今回はその上質なオリーヴオイルを5名様にプレゼント✧

問株式会社シュヴァリエ
https://goo.gl/fmTFuq

03

シャンパンをイメージして作られた高級フェイスパックだよ★

シャンパンを連想させるようなシュワシュワの泡と、高級感のある贅沢な香りを感じられるリッチなパック♪　シャルドネエキスや赤ワインポリフェノールまで含まれているから、使うだけでセレブ気分を味わえる✧

問株式会社アンプリー
☎03-3567-8666　http://www.o-cshell.jp/index2.htm

08

ヴェレダのクリスマスコフレが11/1(水)から発売になるよ★

毎年クリスマス時期に販売される人気のハーバルオイルコレクションは、ざくろ・ワイルドローズ・ラベンダー・シトラス・ホワイトバーチボディオイル・アルニカマッサージオイルの6種入り♪　ミニサイズだから、持ち運びしやすいところも◎。自分用にもギフトにも♥　￥2,700（税別）

問株式会社ヴェレダ・ジャパン
0120-070-601

07

present 10

女医プロデュースだけにどれも効果が信用できる♥

女性医師250名のユニット「女医＋（プラス）」がプロデュースする着圧ソックスと飲む日傘サプリをセットで5名にプレゼント★　これで紫外線ケア・むくみケアもバッチリ!!　全国のスギ薬局で販売中♥（一部店舗を除く）

Ⓐ問株式会社LAVIZE　☎03-6861-3528
Ⓑ問株式会社アイビーカンパニー　☎03-3274-7280

06

楽天でも人気上位のスノボウェアブランドSECRET GARDEN★

北海道でのスノボ歴約30年のベテランが独自のルートで仕入れ、手頃な価格のウェアを揃えているブランド♪　ジャケット×パンツの組み合わせが数種類の中から選べてカラバリ豊富♥

問MOCOMOCO TOWN（モコモコタウン）
0120-441-815　https://www.rakuten.ne.jp/gold/f-direct/

プレゼント応募方法　present 00 マークが付いているものはプレゼント付きになります

ネットからの応募は、プレゼントページのQRコードかアドレスにアクセスしてね♪
巻末ハガキでのご応募は、希望のプレゼント商品の番号を書いて送って下さい★

Present

秋も深まってきた今日この頃。肌寒くなってきた今こそ、代謝の上がるグッズやアクティビティで自分磨きをしよう♪　本格的に冬が始まる前に手をつけたら他のコと一歩差をつけられるかも★

応募はコチラから♥

インターネットでのご応募は、右記QRコードor下記アドレスからアクセスしてください♪　巻末ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いて送ってください。

https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi

締切：2017年12月6日(水)必着

No.2 SITERA303より 純金ゴールドミニ美顔器

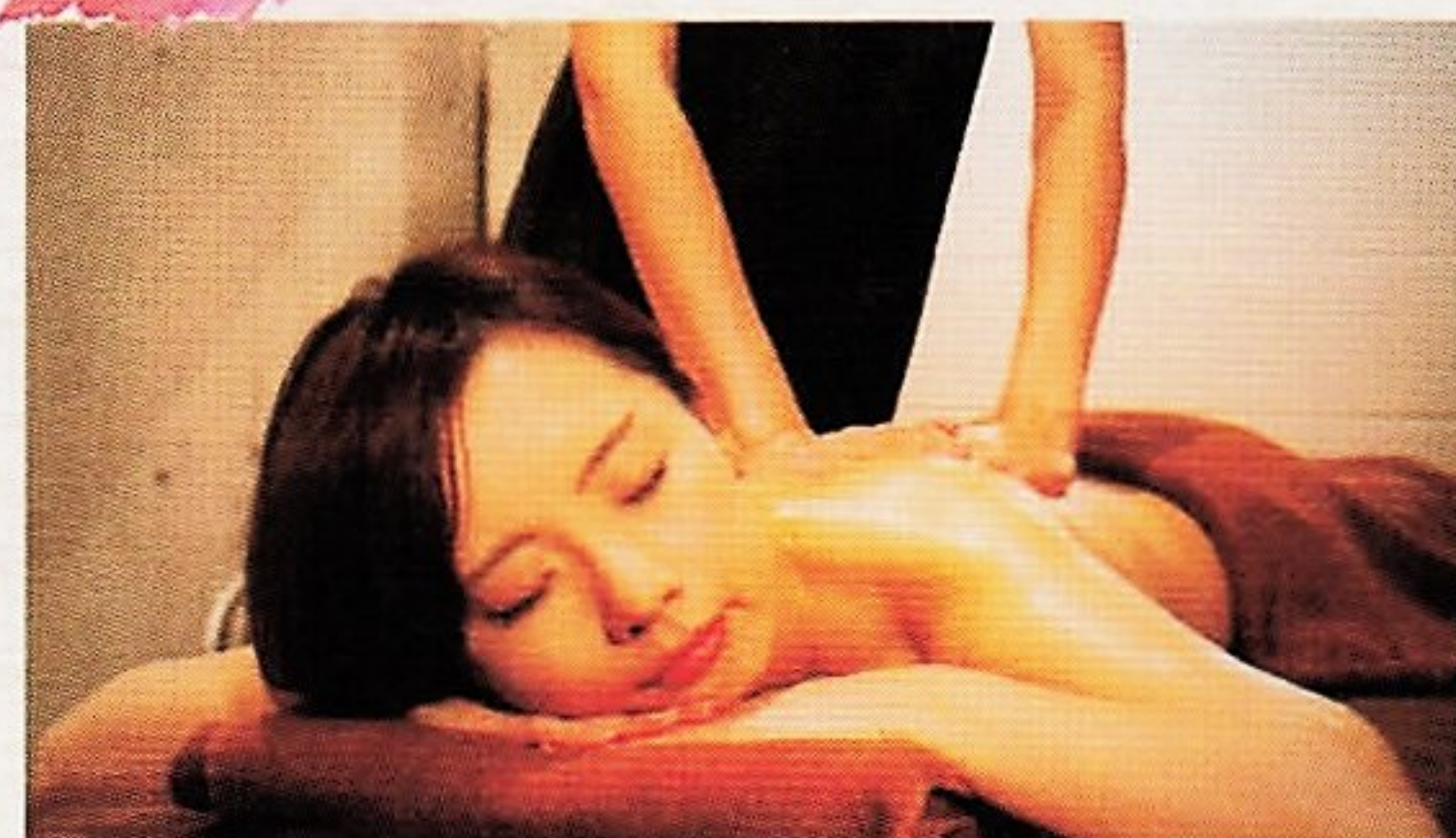
3名様

たった3分でむくみやたるみとさよなら★

テラ鉱石に純金ゴールドをコーティングした美顔器★　長さ9cmの小型サイズだから、ポーチに入れていつでもどこでも使えるよ♥　定価￥15,500(税抜)

渋谷トレンド
☎03-3868-0810　http://shibuya-trend.com/

No.1 睡眠美容サロン「鬼のうたたね」より 無料施術券

3名様

その日ぐっすり眠れる施術￥16,000相当！

今までになかった睡眠美容サロン♥　「寝ても疲れている」など睡眠のストレスを改善、ヘッドとフェイスの専門施術で質の良い眠りと美容をサポートします。

※当選したら必ず行って下さる方に限ります。完全予約制。無理な勧誘などはありません。

鬼のうたたね　㊓東京都渋谷区神宮前4-9-5 オカニワ表参道B1F
☎03-3401-3586　http://oni-utatane.com

No.5 ラリンより NY限定ハンドクリーム

1名様

バニラピンクペッパーの香りで日本初上陸😊

自由の女神やエンパイヤステートビルなどニューヨークらしいイラストつき♪　死海の塩や2種類の植物オイルを配合していて、みずみずしい手肌をキープ★

ラリン ジャパン カスタマーセンター
☎0800-222-2600（フリーコール）
（9：00～18：00　土・日・祝休）

No.4 マルレーヌジョベールより お呼ばれドレス

2名様

上品なベビーピンクサテンのお呼ばれ高見えドレス✧

トップス部分はストレッチレースで伸縮性があるから、フォーマルな場面でも苦しくなく着られる😊　ゾゾタウン、マガシークでも販売中♥　38(M)サイズだよ★

株式会社リブ
☎092-412-1129
http://www.lib-f.com/

No.3 SECRET GARDEN épiceより スノボウェア

1名様

プロスノーボーダー監修のハイクオリティウェア😊

シルエットや機能性、素材までプロ目線で作られた価格以上のスノボウェア♪　背の高いコでも低いコでも同じ雰囲気に見える工夫がされてるよ★　サイズはM😊

MOCOMOCO TOWN（モコモコタウン）
0120-441-815
https://www.rakuten.ne.jp/gold/f-direct/

No.8 アルマードより まつ毛美容液

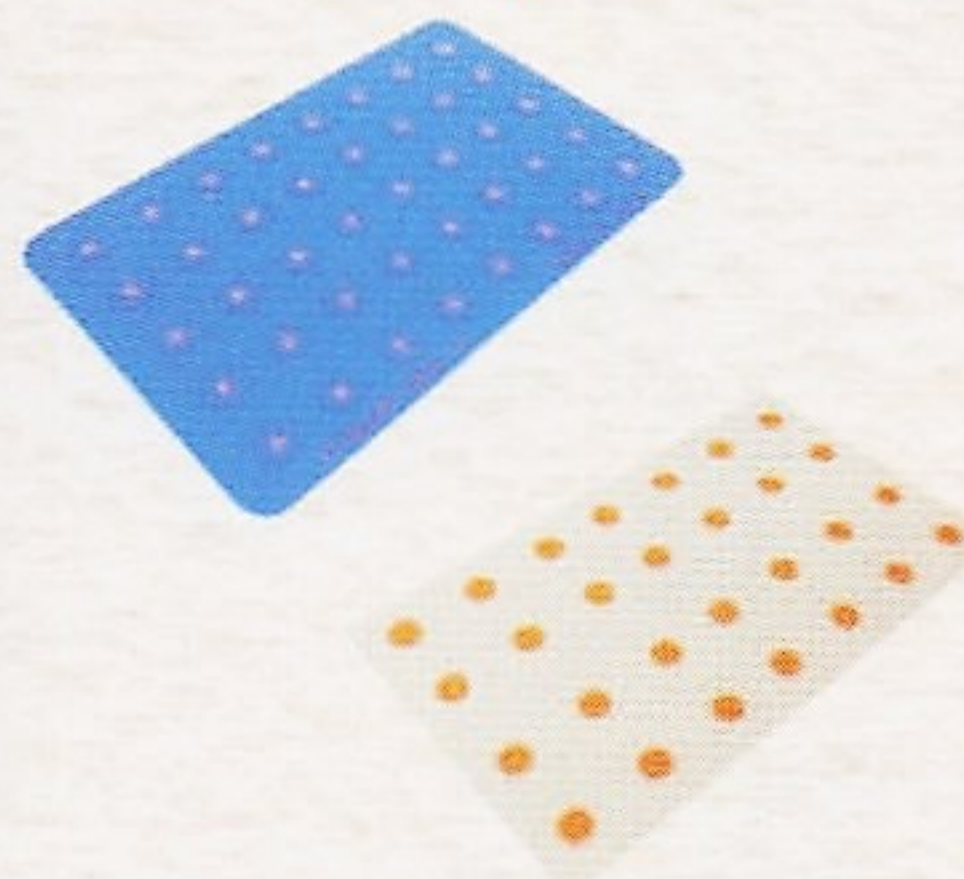
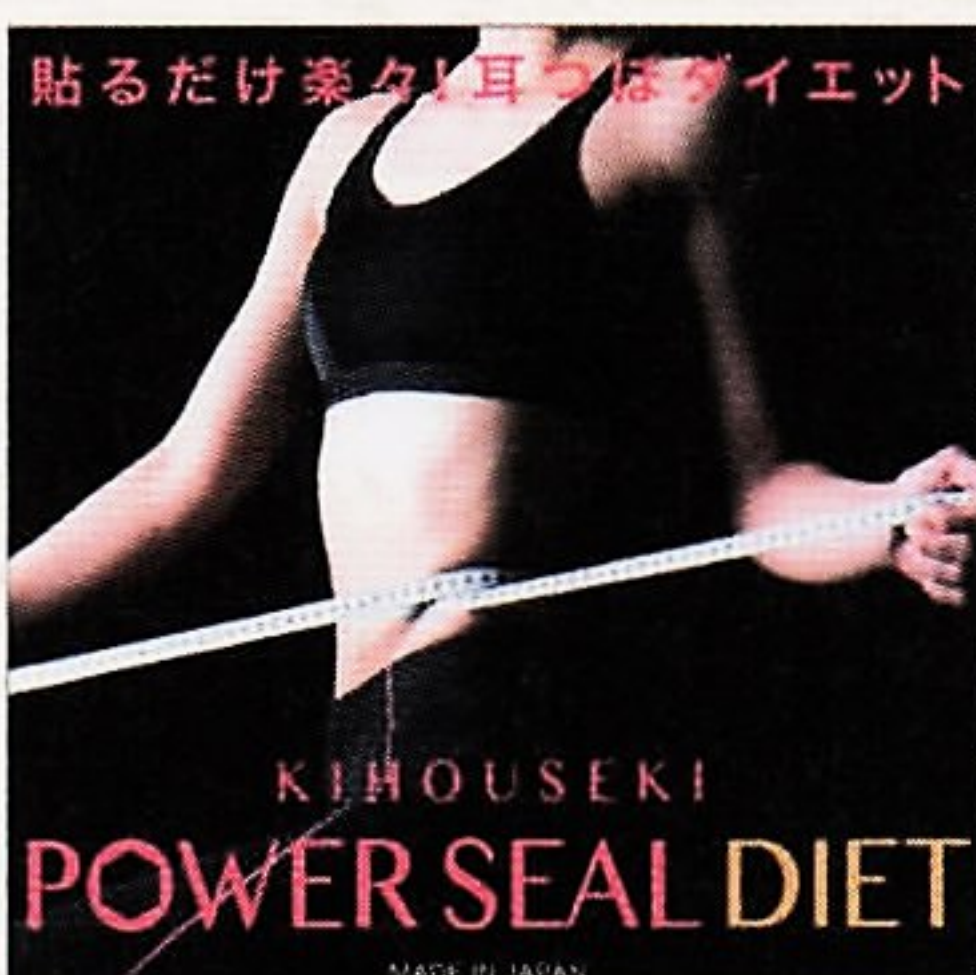
2名様

透明タイプでいつでもケア♥　透明ケア アイアイEX

従来のハリやコシを出す成分に加えて保湿・ツヤが出る成分もたっぷり入ったまつげ美容液★　国産筆で塗りやすく、マスカラ下地としても使えるよ♪

株式会社アルマード
0120-85-1180
アルマードオンラインショップ http://www.almado.jp/

No.7 貴宝石より 耳つぼダイエットシール

3名様

貼るだけでツボが刺激されるシール😊

純金と貴宝石を重ね合わせて、微弱な電気エネルギーを発生させるという原理から生まれたシール★　1箱体、耳用各40個入り￥13,000(予価)で10月中に発売予定の新商品だよ♪

貴宝石
☎03-6806-0335
http://kihouseki.com/

No.6 G-BALLERより スワロフスキーキャップ

各色1名様

本物のスワロを使ったキラキラキャップ★

ポイントになっているクロス部分のストーンはSWAROVSKI社製のスワロフスキーを使っているから輝きが違う♥　全てハンドメイドで作られた高級キャップ♪

GBSSデコスクール＆デコショップ
☎03-6802-3565
http://www.gbss.tokyo/

スタースカウト総選挙とはファイナリスト300名の中から
大手芸能プロダクション等が新たなスターを発掘する
最大級のオーディションイベント!
有名モデルと同じランウェイを歩ける♥

ライブMCかなえ&
ゲストモデル優花
密着レポ♥

スタースカウト総選挙

in Zepp Namba
2017.9.3

応募者総数31,523人の中から選ばれる、栄えあるスターは誰になるのか!? 最終結果が出るこの日、会場には出演者や応援者の熱気にあふれていたよ★ そんな総選挙の様子をお届けします♥

PHOTO_Ryota Hamaguchi (Rgraph)
EDIT&TEXT_Ai Yoshida

かなえはライブMC、
優花はゲストモデル
として参加♥

ライブMCとは?
舞台の進行MCとは別の立場で、イベントの模様を動画サイトで生中継するMCのことだよ♥

カラテカ・入江さんと一緒に進行★
会場の様子をFRESH!という動画サイトで6時間半にわたってテンポよくレポートしていたよ♪

サイサイの歌声が響く♥
SILENT SIRENのメンバーがコールアンドレスポンスなどで盛り上げ、その場が一瞬でライブ会場に★

モデルたちも爆笑のトークショー✧
各種雑誌のモデル、MCのIMALUさんとでトーク中♪ 楽しげな様子が伝わります♪

軽快なウォーキング★
300人が登場するステージは8部に分かれていて、子供から大人まで堂々とポーズを決めていたよ✧

去年のグランプリ受賞者♪
秋山未有さんは身長170cmでスタイル抜群✧ 龍谷大のミスキャンにもなっているよ★

着物ショーの中でも特に豪華絢爛✧
特大髪飾りと金色の帯で目立ちまくり 自撮りで飾りが大きくて画面に収まらなかったそう(笑)。

派手な衣装からラフな私服まで様々
自分らしさが一番アピールできる格好でランウェイに登場! 参加者は男性もいたよ★

白とパープルのグラデが印象的な着物をまとって登場♪ 千鳥格子のポイント使いが現代風✧
agehaのあいみんも★

髪飾りがゴージャス

何と言っても目を引く、頭を半分以上覆う大きな花に目を奪われる★ 美しさが際立ちます♥

大きな薔薇柄で存在感のあるAラインドレス★ ファンの声援に応えて手を振ったり笑顔を振りまいていたよ
サービス精神旺盛なかなえ♥

今回のグランプリは池原彩桜さん♥

グランプリ特典
年収1000万円保障♥
有名コレクション出演♥

なんと15歳の高校一年生!
グランプリもFRESH!賞も獲ってしまう期待度の高さ! 将来のスター誕生

入江さん&かなえから授与式✧
ライブMCとして中継していたFRESH!賞として、かなえが受賞者に景品の受け渡し♪

姉ageha 11月号

PUBLISHER
谷 光正

CHIEF EDITOR
後藤文江

EDITOR
栗山アンナ

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、今井健太、三塚 亮、壱岐まりな

SECRETARY
北村幸子

DESIGNERS
澤田むつみ、slash、近藤彩子、古川敦子、神田秀樹、高橋奈々絵、Ark design、市原茂幸、midoriya、今村麻実(ATOM☆STUDIO)、La Chica、竹内良太

次号は2017年 12/7(木) 発売です❤

早くももう
年末年始です❤

買っていただきまして
ありがとう
ございました❤

[お問い合わせ]
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2017年10月7日

❤撮影協力店リスト❤

あ

R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

井田ラボラトリーズ
0120-44-1184

WEGO
03-5784-5505

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

エチュードハウス
0120-964-968

LCラブコスメ
03-5631-7885
http://www.lovecosmetic.jp/

お世話や(Osewaya, Osoin)
http://www.osewaya.jp/

か

kikira お客様センター
0120-79-3799

KLEIN CARRY
03-5772-5161

Grandedge 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5081

GRL
http://www.grail.bz/
06-6532-2211

さ

GYDA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-3477-5166

シャンティ
0120-56-1114

SPIRALGIRL 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-5489-0407

セザンヌ化粧品
0120-55-8515

SONGEUR d.i.a.
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-1F
03-3477-5050

た

ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005

ダイアナ 原宿店
東京都渋谷区神宮前1-8-6
03-3478-4001

TAKARAYA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5017

DaTuRa 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5059

T-Garden(CandyDoll)
0120-0202-16

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
03-5772-6316

は

BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

バロックジャパンリミテッド(rienda)
03-6730-9191

PRSS.Japan
03-3667-7252

ま

MIIA
03-6826-8651

メイベリン ニューヨーク お客様相談室
03-6911-8585

ら

Ravijour ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエストB1F
03-3358-7790

RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5098

REZOY
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5055

LIP SERVICE
03-6433-5785

Luxe Rose
03-5474-1211

RuuA
025-228-4747

ROYAL PARTY
東京都渋谷区道玄坂1-16-5 大下ビル6F
03-6825-9595

62円切手を
貼ってください

POST CARD

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2017年11月号 行き

希望プレゼント番号１（　　　）
希望プレゼント番号２（　　　）
希望プレゼント番号３（　　　）

フリガナ

お名前

ご住所　〒

TEL

電話取材　OK　NG

MAIL

LINE ID

年齢　　歳

未婚　既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は？

1. 親と同居　2. 一人暮らし　3. 夫と同居　4. 夫・子供と同居　5. 彼氏と同居　6. その他（　　　）

この雑誌の購入頻度を教えて下さい。

1. 毎号　2. 内容によって時々　3. 発売日を忘れるので時々　4. 見かけたら　5. 初めて

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例：表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな＆嫌いなコーデを教えてください

好きP.　　嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？　（　　　　　　　）円

Q8 最近買って、「買ってよかった！」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤